

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

## **Zenová meditace a její vztah k tělu**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Irena Martínková, Ph.D.

Katedra základů kinantropologie a humanitních věd

Zpracovala: Hana Štráfeldová

Obor: Tělesná výchova - Psychologie

Srpen 2007

## **ABSTRAKT:**

### **Zenová meditace a její vztah k tělu**

Tato práce se zabývá zen buddhistickou meditací, zvanou též „zazen“, a jejím komplexním působením na člověka. Zen vychází z přesvědčení, že tělo a mysl tvoří jeden celek, a tak se i tato práce snaží postihnout vliv zazen na tělo a mysl zároveň.

Pojednává se zde o způsobu sezení při této meditaci, o pozitivních účincích zazen na zdraví člověka, o problémech, které jej mohou provázet, i o jeho přínosu pro běžný každodenní život. Nechybí ani filozofické zázemí zen buddhismu a jeho historická východiska.

Klíčová slova: zazen, zen buddhismus, nondualita, východní nauky, kinhin, satori, zammai, zdraví

## **THESIS ANNOTATION:**

### **Zen meditation in relation to the human body**

This thesis discusses zen buddhism meditation, commonly called “zazen“, and its complex effects on the human body. Zen philosophy states that body and mind are one and this work attempts to find the influence of zazen on this “body-mind“ system. In this work sitting position during meditation, zazen’s positive effect on health and its contribution to daily life are considered as well as problems that can go hand in hand with it. Also discussed are zen meditation’s philosophical background and historical origins.

Key words: Zazen, Zen buddhism, Non-dualism, Eastern teachings, Kinhin, Satori, Zammai, Health.

Děkuji PhDr. Ireně Martínkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky při pečlivém vedení této práce.

Děkuji také účastníkům zenové letní školy v čele s mistrem Sei Yu Debailly a členům zenové sanghy v Česko - japonské společnosti v Praze za vlídnost a ochotu podělit se o své zkušenosti a znalosti.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně, a na veškeré použité prameny odkazuji v seznamu literatury.



Hana Štráfeldová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum výpůjčky	Poznámky



## Obsah

1	Cíl práce .....	7
2	Úvod .....	7
3	Metodologie .....	8
4	Východiska zenové filozofie a praxe .....	9
4.1	Taoismus .....	10
4.2	Konfucianismus .....	12
4.3	Buddhismus .....	13
4.3.1	Život Buddhy .....	13
4.3.2	Hínajánový buddhismus .....	14
4.3.3	Mahájánový buddhismus .....	16
4.3.4	Vadžrajánový buddhismus .....	19
5	Vznik a vývoj zenu .....	21
6	Způsoby praxe škol Rinzai a Sótó .....	25
7	Učení zenu .....	27
7.1	Úloha zenového mistra .....	33
8	Zazen .....	35
8.1	Jednota těla a mysli při zazenu .....	37
8.2	Prožívání při zazenu .....	39
9	Cvičení Zazenu .....	42
9.1	Praktická doporučení pro optimálnímu cvičení .....	43
9.2	Usazení do zazenu .....	44
9.3	Kinhin .....	49
10	Zvyky v dójó .....	50
10.1	Sampai .....	50
10.2	Recitování Sútry srdce .....	51
11	Pozitivní vliv zazenu na běžný život .....	55
12	Zazen a začátečníci .....	56
12.1	Obvyklé problémy .....	56
12.2	Rady a doporučení pro začátečníky .....	59

13 Zdravotní účinky zazenu .....	61
13.1 Změny mozkových vln při zazenu .....	61
13.2 Porovnání zazenu a spánku .....	63
13.3 Vliv zazenu na autonomní nervový systém .....	64
13.4 Dech při zazenu a jeho pozitivní účinky na organismus .....	66
13.5 Energetický metabolismus při zazenu .....	67
Závěr .....	68
Použitá literatura .....	69
Přílohy .....	72

## 1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je podat ucelený obraz o zenové meditaci. Uvést její filozofický podklad, ozřejmit způsob jejího praktikování, dále nastínit problémy, jež mohou zejména začátečníkům meditaci znesnadňovat a následně provést rozbor jejích vlivů na lidský organismus, jímž je zde míněn duševně-tělesný celek.

## 2 Úvod

Zen buddhismus je velmi propracovaný spirituálně filozofický systém, jehož nauka je dnes praktikována zejména v Japonsku a Koreji. Již v průběhu minulého století byl s touto naukou seznámen i Západ, kde si též získala řadu stoupenců. V Japonsku existují dvě hlavní zenové školy, Rinzai a Sótó, jež mají stejnou filozofickou základnu, avšak prostředky, které užívají ve své praxi, se liší. Škola Sótó postavila své učení zejména na meditaci v sedě, na tzv. „zazenu“, který je centrem pozornosti této práce, a tak se budu spíše věnovat zenu z pohledu této školy, avšak školu Rinzai a její styl učení neopomenu a stručně jej zde zmíním také.

Zen se obecně vyhýbá přílišným slovním výkladům, teoretizování a intelektuálnímu uchopování své nauky. Ta není v celé své šíři a hloubce, nebo spíše ve své bezrozměrnosti, postižitelná rozumem. Klade větší důraz na intuitivní vhled a poznání podstaty zenu skrze praxi. Jsem si tedy vědoma paradoxu psaní teoretické práce o tématu, které je „rozumování“ tak málo nakloněno. Nemohu zde popsat zenové vnímání světa v celé jeho opravdovosti, jelikož slova jsou nedokonalá a k jeho pochopení neexistuje žádná jiná cesta, než pravidelná praxe. Pokusím se však v teoretické části této práce alespoň nastínit filozofický základ, o nějž se zenové učení opírá.

Ve druhé, praktické části, se již zcela zaměřím na zenovou meditaci. Nejdříve uvedu zenový nedualistický pohled na člověka, kde neexistuje oddělování mysli od těla. Přiblížím stav, k němuž každý zen buddhista směřuje, stav osvícení, tzv. „satori“, ke kterému meditace otevírá cestu. Popíši, jak se do zazenu usedá, jak probíhá a též jaké jej provázejí zvyky v meditační místnosti, v tzv. „dójó“. Ryze praktickou část popisují

z vlastní zkušenosti. Zúčastnila jsem se letní zenové školy v Železné u Berouna pod vedením mistra Sei Yu Debailly, který se zasloužil o vznik jedné ze škol Sótó zenu v České republice. Na tomto táboře jsem načerpala spoustu poznatků a zkušeností, a jelikož jsem si vyzkoušela zazen poprvé, měla jsem i z čeho čerpat pro kapitolu o problémech začátečníka. Díky rozhovorům s dalšími účastníky tábora i se členy sanghy (buddhistické obce) v Česko-japonské společnosti, kam též na meditaci docházím, jsem si mohla udělat lepší představu o přínosu zazenu pro běžný život, čemuž se zde též věnuje jedna kapitola. Závěrečná část této práce se zabývá zdravotními účinky zazenu a je podpořena poznatky z dostupné literatury, jíž však dosud není mnoho. Stále nebylo provedeno dost studií o vlivu zazenu na zdraví člověka a tato oblast čeká na své prozkoumání.

### 3 Metodologie

Ke zpracování této diplomové práce jsem využila informace a poznatky z dostupné literatury, zabývající se problematikou zenu po stránce spirituální, filozofické i praktické. Čerpala jsem též ze svých zkušeností a z nestrukturovaných rozhovorů s lidmi, kteří praktikují zazen několik let. Metody, jež jsem při zpracování informací aplikovala, jsou následující:

**Analýza:** rozbor celku na dílčí části, vlastnosti s následným vymezením podstatných znaků

**Deskripce:** popis vnímaného a prožitého se snahou o nezkreslený obraz.

Každý člověk vnímá realitu svým osobitým způsobem a dle toho ji i prezentuje. Promítá do svých úsudků vlastní přesvědčení a hodnocení, aniž by si to nutně uvědomoval. Jsem si eventuální předpojatosti vědoma a snažila jsem ji v této práci maximálně omezit.

## 4 Východiska zenové filozofie a praxe

Kořeny zen buddhismu nacházíme ve vyspělých východních nábožensko filozofických systémech, jež mají dodnes ve světě zásadní význam. Jedná se především o čínský taoismus, konfucianismus a původně indický buddhismus. Dle tradice byla idea zenu přenesena z Indie do Číny v pátém století našeho letopočtu mahájánovým mnichem Bódhidharmou. Čínská kultura měla v té době již nejméně dvoutisíciletou tradici, a zen se tedy musel velmi přizpůsobovat čínské mentalitě. Filozofie čínského taoismu a indického mahájánového buddhismu však mají mnoho společných znaků, a postupně tak docházelo k jejich syntéze za přispění humanistického a rozumného konfucianismu. Vznikl tím velice zajímavý systém, který se pokládá spíše za spiritualitu než za filozofii a který pro svou praktičnost představuje možný způsob života i pro běžné lidi. Nyní tyto systémy jednotlivě představím. Zaměřím se nejdříve na čínský taoismus a konfucianismus, poté na buddhismus a pokusím se vysvětlit jejich hlavní přínos pro zenové učení.

## 4.1 Taoismus

Taoismus je velice propracovaný systém čínské filozofie, kterému patří nemalý podíl na utváření zenové myšlenkové základny. Za zakladatele taoismu se většinou považuje Lao c', který sepsal knihu zásadního významu *Tao te ťing*, jež se do češtiny překládá jako „Kniha o cestě a ctnosti“. V této knize jsou vyloženy principy cesty (*tao*) a její síly nebo ctnosti (*te*). Lao c' je možná jen mýtická osoba, stejně jako jeho dva důležití následovníci Čuang c' a Lie c'. To ale neubírá nic na jeho důležitosti.

Lao c' byl současníkem Konfucia, který zemřel roku 479 př.n.l. Tradiční čínská filozofie však připisuje počátky taoismu spíše dílu, které bylo napsáno v samých začátcích čínské kultury a myšlení, *Knize proměn* (*I-ťing*). Její vznik se datuje mezi 3000 - 1200 př.n.l.

*I-ťing* se dnes většinou považuje za věšteckou knihu, která k předpovídání využívá šedesát čtyři abstraktních obrazců (původně prasklin na rozpáleném želvím krunýři). Neobsahuje nic exaktního, je spíše užitečným návodem pro ty, kteří mají dobře vyvinutou intuici. K tomu, aby byla intuice dostatečně efektivní, musí člověk projít předepsanou přípravou a rituály, při nichž se mysl uvede do klidného stavu. K rozhodnutí pomocí intuice se dochází spontánně, funguje totiž nejlépe, když se jí důvěřuje a nezasahuje se do jejího působení, když pracuje sama od sebe. Počátky taoismu se tedy hledají ne v obsahu knihy, ale ve způsobu jejího použití.

Taoismus je cestou osvobození od konvencí, díky němuž člověk získává sám na sebe náhled, který je velmi odlišný od náhledu konvenčního. Tato cesta osvobozuje lidskou mysl od spoutávající identifikace s abstraktním já - s egem. Je zde zřetelný kontrast mezi západním myšlením, pro něž je ideálem všemu rozumět a umět kontrolovat mysl i tělo a vládnout jim, a myšlením taoismu, které funguje na základě spontaneity. Spontaneita je jeho principem. Nepracuje podle plánu, to ale neznamená, že není uspořádané. Nechává vše ať se děje přirozeně, nezasahuje do dění.

Tao je srozumitelné pouze myslí, která ovládá *wu-wej* – důležitý princip taoismu. *Wu* znamená „ne“ a *wej* znamená „akce“, „konání“, „usilování“, „příčinnost“. Cílem není úplně mysl vyprázdnit, ale nechat přirozeně užívat její vrozenou a spontánní inteligenci, aniž by byla nějak znásilňovaná. Umění spočívá v tom nechat ji fungovat

samu od sebe. Je tím, co později nazvali zenoví zasvěcenci *wu-sin*, tedy doslova „ne-mysl“. Je to stav celistvosti, kdy mysl funguje svobodně a lehce, bez ovládnutí egem. Je to ne-aktivní fungování mysli. Pojem *sin* (jap. „*kokoro*“) obecně vzato vyjadřuje celistvost našeho psychického fungování, naši mysl. Jeho centrem je střed horní části těla. Tento pojem je velice důležitý pro pochopení taoismu i zen buddhismu, podle nichž mysl nefunguje na základě vědomého myšlenkového procesu. Když se člověku podaří osvobodit svou mysl tak, že je spontánní a integrovaná, začne se u něj objevovat zvláštní ctnost - *te*. *Te* je přirozená a spontánní síla, kterou nelze nikterak záměrně napodobit. Hluboká úcta k *te* velmi ovlivnila kulturu Dálného východu a tím i místní umění a řemesla. (Watts, 1995)

*„Nejvyšší je považovat vědění za nevědění.  
Nevědět, že vědění je jenom vědění, velice škodí.  
Jenom když víme, že škodlivé škodí,  
Vyhýbáme se škodě.  
Moudrý se vyhýbá škodě,  
Protože ve škodlivém vidí škodlivé,  
A tak nemá škodu.“*

(Lao c', 2007, s. 83, kap. 71)

## 4.2 Konfucianismus

Konfucianismus je další čínský filozofický systém, který měl nezanedbatelný vliv na utváření zenu. Vychází z myšlenek a životního postoje významného čínského filozofa Konfucia, současníka Lao-c'. Konfucius se narodil roku 551 př.n.l. do čínské šlechtické rodiny. Již v mladém věku založil školu, kde vyučoval dějinám, básnickému umění a formám slušného chování. Mravnost byla pro Konfucia stěžejním tématem, neustále ji propagoval a sám striktně dodržoval. Během svého života se věnoval sbírání a komentování dochovaných čínských písemných památek a sepsal kroniku své země. Souhrn nejvýznamnějších filozofických textů, jež okomentoval nebo sám napsal, je znám jako „Konfuciánský kánon“.

Význačným rysem konfuciánské a čínské filozofie vůbec je příklon k člověku a k praktickému životu. Konfucius nepohlíží na člověka jako na izolovaného jedince, ale jako na součást rodiny, společnosti a státu, a jeho nauka je v zásadě souborem mravních a společenských zásad. Hlásal známé pravidlo: „Co člověk sám nechce, ať nečiní druhým“. Význam práce a praktické činnosti a upření pozornosti na člověka namísto k nadpozemským ideálům, se promítly do zenového pohledu na svět.

Konfucius se stavěl kladně k rituálům ve všech vrstvách života společnosti. Nepovažoval je jen za prostředek k civilizovanému jednání, ale viděl v nich také pojítko mezi přítomnou společností a uctívanými předky. Tyto rituály měly přesně stanovená, pevná pravidla a při jejich provádění se mimo jiné kladl důraz na koncentraci na právě konanou činnost, což je velmi blízké zenové zásadě být soustředěný na „teď a tady“, na momentálně probíhající aktivitu.

(srov. Svršek, Ládková, 2007 ; Jordan, 2000)



## 4.3 Buddhismus

Dalším systémem, o kterém zde bude pojednáno, je buddhismus, z jehož mahájánové formy zen vzešel. Buddhistické učení stojí na zážitku osvětlení Buddhy Gautamy, při němž nahlédl čtyři vznešené pravdy: o utrpení, o původu utrpení, o zániku utrpení a o cestě moudrosti. Tato cesta se nazývá „osmidílná stezka“ a sestává ze tří oddílů: mravnost / pravidla chování (*šíla*), soustředění / meditace (*samádhi*) a moudrost, neboli dokonalé porozumění (*pradžňá*).

Buddhismus poskytuje tři léky na lidské utrpení (klenoty), jsou jimi: Buddha, Dharma a Sangha. Slovo Buddha pochází se sanskrtu a znamená „probudit se“. Má dva významy, v prvním se jím myslí historický Buddha Gautama. Druhý náleží lidem, kteří dosáhli dokonalého osvětlení. Jeho synonymem je absolutno. Buddhou se tedy míní nalezení původní mysli, přirozenosti v lidech samých. (v následujícím textu označuji postavu historického Buddhy s velkým „B“ a stav osvětlení jako buddhu s malým „b“). Dharma je „pravá cesta“, Buddhovo učení o správném životě. Sangha představuje mravní stránku praxe, kdy jde člověk z okamžiku na okamžik, pomáhaje přitom všem ostatním bytostem, přeneseně též společenství lidí, následujících Buddhovo učení.

Tento základ je pro všechny buddhisty stejný. Buddhismus se však v průběhu své existence rozrůznil do více forem, v závislosti na prioritách svých vyznavačů. Zde se pokusím uvést a dát do souvislosti s Buddhovým životem tři hlavní formy: hínajánu, mahájánu a vadžrajánu. Zen buddhismus se považuje za součást mahájány, proto jí budu věnovat poměrně více prostoru než ostatním dvěma formám.

### 4.3.1 Život Buddhy

Zakladatel buddhismu Gautama „Probuzený“ neboli Buddha (zemřel kolem 545 př.n.l.) žil v době, kdy už existovaly hlavní Upanišady, staré hinduistické texty, jejichž filozofie je výchozím bodem jeho vlastního učení. V té době byla v Indii ústně předávána doktrína Véd a Upanišad, která nebyla specificky náboženská, ale týkala se všeho v běžném životě. Buddha se nijak neodlišoval od tradice své doby, když se vzdal svého dosavadního konvenčního života a své kasty poté, co splnil všechny občanské a

rodičovské povinnosti, a vydal se na cestu k osvobození.

Indové té doby se domnívali, že člověk je složen ze dvou stránek – duševní a tělesné - a že tělesná stránka brání duševnímu rozvoji. Proto praktikovali tvrdou askezi. Buddha tedy 7 let meditoval v lesích, řídil se tradičními prostředky, kterými byly jóga, kontemplace a askeze, aby se dostal k příčině zotročení člověka v *mája* (iluze o světě, vytvořená lidskou myslí, zakrývající pravou podstatu bytí) a aby se zbavil lpění na životě (*trišna*). Ale veškeré toto snažení bylo marné. *Átman*, skutečné já, nemohl nalézt. Usiloval o to, aby se zbavil usilování, taková cesta je ale jen začarovaným kruhem.

Po sedmi letech tento asketický život vzdal, došlo mu totiž, že tato očista těla nemá hranic. Jedná se pouze o nedosažitelný ideál, protože boj s tělem může skončit jediné se smrtí (Suzuki, 1994). Najednou pocítil, že se děje hluboká změna. V Bódgháji usedl pod strom a rozhodl se nevstat, dokud nedosáhne probuzení. Jak říká tradice, seděl tam celou noc a až první záblesk jítřenky v něm vyvolal stav probuzení (*bódhi*), stav dokonalé průzračnosti a pochopení. Osvobození z *mája*, z věčného koloběhu zrození a smrti (*samsára*), který zaniká pouze tehdy, pokud se člověk nesnaží uchopovat svůj život. (Watts, 1995)

#### 4.3.2 Hínajánový buddhismus

Hínajánový buddhismus je znám též pod označením théraváda. Hínajána znamená „malý vůz“ a tento název jí přisoudili zastánci mahájány, kteří sami sebe nazývají „velkým vozem“. Hínajána říká, že Buddha hned po zážitku probuzení přišel za svými bývalými společníky v asketickém životě a vyložil jim svou doktrínu ve formě čtyř vznešených pravd.

První vznešená pravda tvrdí, že život je jen utrpením (*duhkha*). Vše na světě je jen pomíjivé a my trpíme kvůli připoutanosti k věcem nebo osobám, ke svému já, které je stejně jako všechno ostatní, jen produktem naší mysli. Je pomíjivé a stejně dříve nebo později zanikne. Buddha dosáhl pochopení, že toto utrpení je tvořeno pouze naší myslí. Lze se ho zbavit, když získáme skutečný vhled do její přirozenosti. Utrpení pramení z nevědomosti (*avidjá*). Když se v naší mysli objeví nevědomost, objeví se i já a s ním se potom objeví i vše pomíjivé. (Sahn, 2006)

O tomto připoutání k pomíjivému, lpění či uchopování (*trišna*), mluví druhá

vznešená pravda. Zabývá se tedy příčinou utrpení. To pramení z nevědomosti, že uchopováním světa ve skutečnosti způsobujeme jen ovládnutí sebe sama, protože subjekt a objekt jsou jen dvě strany téže mince. Toto marné uchopování je začarovaným kruhem zrození a smrti (*samsára*). Motivem k takovému jednání je *karma*, neboli podmíněné jednání, kdy akce vyžaduje nutnost další akce. Příčina, za kterou je následek, který je zase příčinou. Člověk, zasahující do světa, je nucen v zasahování pokračovat, protože vyřešení jednoho problému má za následek vznik dalších.

Někteří buddhisté chápou *karmu* právě jako osud, který si člověk nese ze života do života, dokud nedojde k vysvobozujícímu probuzení. Když se chovají dobře v tomto životě, mají šanci na lepší podmínky v životě dalším. Zen i jiné školy mahájány však chápou *karmu* jako znovuzrození z okamžiku na okamžik, ke kterému dochází tak dlouho, dokud se člověk ztotožňuje se svým egem. (Watts, 1995)

Třetí vznešená pravda se týká ukončení utrpení, uchopování a *karmy*. Tomuto ukončení se říká „*nirvána*“. Zjištění, že život maří veškeré snahy o jeho ovládnutí, že všechno lidské snažení je pomíjivé a že utrpení je způsobeno jen snahou ovládnout „Já“. *Nirvána* se dostaví, když přestane uchopování života. Dojde k přerušení kruhu inkarnací a nastane probuzení. *Nirvána* může vzniknout pouze samovolně, spontánně.

Čtvrtá vznešená pravda je osmidílná stezka, Buddhova doktrína (*dharma*), jejímž praktikováním lze ukončit utrpení. Jejímí díly jsou: pravý názor, pravé rozhodnutí, pravá řeč, pravé jednání, pravé žití, pravé snažení, pravá bdělost a pravé usebrání. Pro poslední díl stezky, jímž je pravé kontemplativní usebrání, se v sanskrtu užívá výrazu „*samádhi*“, což znamená pevné spočívání mysli na zvoleném předmětu soustředění. (Navrátil, 1990, s.154)

Soubor učení a tradic hínajány se předával pouze ústně v jazyce Páli. Až v prvním století př.n.l. se objevil i v písemné podobě, nazývá se „Pálijský kánon“.

Při meditaci se hínajánový buddhista soustředí na nějaký objekt, příklad sošku, nebo odraz plamene ve vodě či svůj dech. Díky tomu se jeho mysl uklidní, myšlenky a pocity ustanou a on může přejít k meditaci vhledu, tzv. *vipassaně*. (Matuska, 2001, s. 17)

### 4.3.3 Mahájánový buddhismus

Mahájánový buddhismus sám sebe nazývá „velkým vozem“, protože obsahuje velké množství způsobů, jak dosáhnout *nirvány*. V hínajánovém Pálijském kánonu chybí vysvětlení, jak se vyrovnat s některými potížemi praxe. Mahájána by však měla zaručit vhodné prostředky (*upajá*) dosažení *nirvány* jakémukoli typu člověka.

Tradičně se tvrdí, že Buddha předal mahájánové učení svým nejbližším žákům, ale odhaleno bylo až mnohem později, když byl svět připraven, nebo spíše až se ozkoušely důsledky učení. Mahájánové sútry pravděpodobně vznikly mezi 100 př.n.l. a 300 n.l. (Watts, 1995). Buddha údajně začal své učení tím, co je zaznamenáno v *Avatamsaka sútře*, jež je jednou z hlavních súter mahájány. Mnoho lidí však tak hluboký vhled nedokázalo pochopit, a tak byl Buddha nucen svou nauku zjednodušit. Proto mluvil o nevědomosti, touze a utrpení a o tom, jak se jich zbavit. Mahájána tvrdí, že to bylo důvodem, proč se objevilo hínajánové učení. (Sahn, 2006)

Pálijský kánon může vzbuzovat dojem, že *nirvány* lze dosáhnout jen prostřednictvím velkého úsilí, sebeovládání a vzdání se všeho ostatního ve prospěch jejího dosažení. Mahájána tvrdí, že Buddha poukazoval na to, že se *nirvány* dosáhne pomocí vhodných prostředků (*upajá*), které konkrétně a živě poukáží na způsob, jak se vymanit ze *samsáry*.

Mahájána hínajáně vytýká, že kvůli lpění na tradované literě jí uniká nejvlastnější duch Buddhova učení. Tím není spokojit se s vlastní spásou, ale dávat lásku bližním, být ochoten k obětem a podávat všemožně pomocnou ruku na cestě k pravému cíli člověka. Hínajána se svým učením odklonila od světa a ovlivnila tím i znění Pálijského kánonu, při jeho formování mnohé opominula nebo dokonce i potlačila. (Navrátil, 1990) Praktikování Buddhovy doktríny před tím vůbec nemuselo vést k probuzení, ale spíše k toužení po netoužení, k usilování o neusilování a zbavování se ega skrze „Já“. Buď se dal tento paradox připsat lenosti, nebo je možné, že si ho vyznavači Buddhovy doktríny nebyli vůbec vědomi. (Watts, 1995)

Hínajána učí, že svět je říše utrpení, ze které se lze vymanit dosažením úplné prázdnoty (*nirvány*). A tento bod je vrcholem hínajánového učení, které zde končí. Mahájána neklade takový důraz na utrpení a nezabývá se tolik tím, co je nebo není čisté. Spíše ukazuje, jak lze skrze toto utrpení pomocí bytostem se z něho vymanit. Hned na

začátku říká, že tento svět je úplně prázdný. Že lidské bytosti nemají žádný význam, ale samy si jej vytvářejí, respektive jejich mysl jej vytváří. Ukazuje, že původně zde žádné utrpení vlastně není, protože všechno je prázdné. Učení mahájány tedy začíná v bodě úplné prázdnoty, tam, kde končí učení hínajány.

Mahájána si klade otázku, jak zachránit všechny cítící bytosti od utrpení. „*Jít cestou mahájány znamená slíbit, že nevstoupím do nekonečného klidu, vyhasnutí a blaženosti nirvány, dokud nebude i ta poslední cítící bytost zachráněna od utrpení. Tato cesta se nazývá Velká cesta bódhisattvy*“ (Sahn, 2006, s.132). Pojem bódhisattva je jednou z nejranějších koncepcí mahájány. Bódhisattva není jen potenciálním buddhou, při svém zasvěcení přijímá závazek, že se vzdává své vlastní *nirvány* do té doby, než k ní dojdou všechny cítící bytosti. Bódhisattva se dle mahájány nachází na vyšší spirituální úrovni než ten, kdo *nirvány* dosáhl. Ten, kdo ji dosáhl, je považován téměř za sobeckého. S konceptem bódhisattvy též souvisí jedna z nejdůležitějších ctností buddhismu - soucit. Soucitem se zde však nemíní nic sentimentálního, nějaká lítost, ale schopnost vidět situaci druhého a pomoci mu na cestě k osvícení.

Idea bódhisattvy jasně vyplývá z buddhistického principu neuchopování a nereálnosti ega. *Nirvána* dle toho není něco, čeho lze dosáhnout, nebo co může být uchopeno. A navíc, pokud je „Já“ jen výtvořem mysli, *nirvána* nemůže být považována za stav, kterého „Někdo“ dosáhne. Tento postoj vlastně vyjadřuje, že jestliže není žádná *nirvána*, které bychom mohli dosáhnout, a ani žádné bytosti neexistují, v *nirváně* už vlastně všechno je, a nemá tedy smysl se jí pokoušet hledat. Bódhisattva se proto nesnaží nic pro dosažení *nirvány* udělat. Tím by jen posiloval domněnku, že *nirvána* je někde jinde a že nynější realitou je *samsára*. A už by zde bylo rozlišování, dualita. Pokud totiž existuje úsilí zbavit se konvenčního světa, potvrzuje se tím jenom, že tento svět skutečně existuje. Mahájána tedy tvrdí, že to, co nikdy nevzniklo, nemůže zaniknout. (Watts, 1995)

Snažit se neuchopovat je to samé jako uchopovat. Jakmile je *nirvána* objektem touhy, stává se elementem *samsáry*. K probuzení tedy nedojde, když se člověk snaží uniknout každodennímu světu forem, nebo jej chce změnit. Je to jen další uchopování. „Jestliže někdo považuje *bódhi* za něco, co lze získat, čeho lze dosáhnout kázní, dopouští se pýchy já“ (Watts, 1995, s 76). Člověk musí skrz naskrz vědět, že neexistuje nic, co by mohlo být uchopeno, že v celém vesmíru, uvnitř i vně, není nic, co bychom mohli

podržet. Je třeba si uvědomit, že ani jména a formy neexistují, že jsou jen tvořeny naší myslí a jejich podstata je tedy prázdná. Prázdnota je samo absolutno, je to základní pravda celého vesmíru. Neexistují zde žádné protiklady, ty jsou tvořeny jen myšlením. Když zanikne lpění na protikladech, absolutno se objeví přímo před námi. Skutečností všech věcí je prázdnota, a proto vše je pravdivé takové, jaké to je. To učí mahájána. Hínajána naopak tvrdí, že vše nás klame, protože vše je pomíjivé. (Sahn, 2006)

Stěžejním pojmem mahájány je tedy *šúnjatá*, doslova „prázdný prostor“, „prázdnota“ nebo „prázdno“. Znamená to jednak, že žádná věc nebo jev nemá pevné, trvalé, substantiální jádro. Je tu dočasně trvající struktura, ale ne podstatná, neměnná totožnost. Žádná z těchto entit neexistuje úplně samostatně, i jejich celkový souhrn není samostatný. Existují jen díky základní nejevové skutečnosti. A také to znamená, že tato skutečnost, toto Prázdno, je naší myslí neuchopitelné, vymyká se veškerým základním kategoriím (Navrátil, 1990). Chuang-po k tomu říká:

*„Lidé se bojí zapomenout na svou mysl v obavě, že upadnou do prázdnoty, kde není nic, čeho by se mohli přidržet. Nevědí, že prázdnota není ve skutečnosti prázdnotou, ale pravou říší Dharmy...nelze ji hledat, ani o ni usilovat, nelze ji obsáhnout moudrostí nebo poznáním, nelze ji vysvětlit slovy, materiálně (tj. objektivně) s ní vejít ve styk, nebo ji dosáhnout prostřednictvím chvályhodných činů.“* (Watts, 1995, s.149)

Mahájána má další, možná ještě výstižnější pojem, vyjadřující realitu, a tím je „*tathatá*“. Lze přeložit jako „to“ nebo „tak“. Tím nonverbálně odkazuje na zkušenost, přímo vázanou k realitě. Na to, co vidíme a cítíme, spíše než na to, co myslíme a říkáme. Označuje svět takový, jaký je, nezakrytý a nerozdělený myšlenkovými definicemi. Bezesmyslné slovo *tathatá* slouží k uvědomění si, že logika a významy – se sobě vlastní dualitou – jsou vlastnosti myšlení a jazyka, ne skutečného světa. *Tathatá* je pravým stavem Buddhy a všech bytostí vůbec, je tedy stejně tak naší pravou, původní přirozeností - přirozeností Buddhy. (Watts,1995)

Hlavním textem mahájánového buddhismu je *Pradžňá paramitá* sůtra, v překladu „Dokonalost moudrosti“, která obsahuje nauky o prázdnotě. Nejznámějšími z nich jsou Sůtra srdce a Diamantová sůtra. Meditace mahájány se odvíjí od středu jejího učení, jímž je soucit s ostatními bytostmi. Například meditace „*tonglen*“ (Meditace braní a dávání) se praktikuje tak, že člověk vdechuje problémy a utrpení všech bytostí v podobě černého kouře a světla, to se na úrovni srdce praktikujícího mění v zářivé světlo a on jej poté

vydechuje ke všem bytostem. Rozvíjí se tím soucit a odstraňuje zahleděnost do sebe. Zvýší se i odstup od vlastních problémů. (Matuška, 2001, s. 18)

#### 4.3.4 Vadžrajánový buddhismus

Třetí formu buddhismu je tzv. vadžrajána, též nazývaná například „buddhismus diamantové cesty“, která má se zenem mnoho společných znaků. Vadžrajána je rozšířením mahájány a svými stoupenci je považována za nejvyšší úroveň buddhismu. Je spojována především s buddhismem tibetským. Opírá se o shodnou filozofickou základnu jako mahájána, ale má odlišný náhled na cestu k osvícení a na této cestě využívá jiné praktiky (*upajá*). Podle hínajány a mahájány se k osvícení dochází po mnoha životech hromadění příčin (dobrých skutků, smysluplného jednání, atp.) Vadžrajána jim v tomto oponuje a říká, že k osvícení lze dojít i během jednoho života. Praktikující se přímo ztotožňuje s osvícením, s buddhou. Pracuje se tedy z úrovně výsledku, člověk se přímo identifikuje s konečným stavem. Tito lidé nevnímají buddhu jako nedosažitelný ideál, ale jako někoho, kdo zrealizoval svůj potenciál, který je přítomný v každé bytosti.

Osvícení se dá uskutečnit jen pod zkušeným osvíceným učitelem. Ve vadžrajáně je svazek mezi učitelem a žákem esenciální. Učitel žáka inspiruje tak, že ten získává důvěru ve svůj potenciál. Žák se s učitelem identifikuje a postupně získává jeho osvícené vlastnosti. Učitel pomáhá žákovi skrze svůj soucit zbavovat se starých pohledů na svět a otevírá nové. Stará se o zachování integrity učení a zasvěcuje žáka do technik, vedoucích k probuzení. Některé tyto techniky jsou tajné a předávají se jen z mistra na žáka, aby bylo zajištěno jejich správné provádění. Pokud by nebyly prováděny správně, mohly by žákovi jediné ublížit. Učitel vykonává iniciaci žáka a je mu nápomocen během celého procesu duchovního rozvoje.

Nejvyšší učení je skryto v posvátných textech, tzv. „*tantrách*“. *Tantry* popisují množství praktik, rituálů a meditací. Ve vadžrajáně existují čtyři úrovně *tanter*. Kriјatantra, čarјatantra, jógatantra a anuttarajógatantra. Lidé je praktikují dle toho, jak se sami prožívají vůči buddhovi. Tyto úrovně *tanter* se od sebe liší v přístupu k osvícení, symbolizovaném meditační formou.

Meditace se zde obecně dělí na dvě části: na část budování a část rozpouštění. Ve fázi budování se člověk soustředí na meditační formu, tzv. „*jidam*“, což je představa,



jež se objeví v prostoru. Sedí se v takové pozici (většinou v lotosové), v níž se zablokuje různé energetické kanály. Tím se znepřístupní rušivé emoce. Pozoruje se vzduch, který vchází a vychází špičkou nosu, a odříkává se mantra, jež je zvukovým prostředkem k propojení s meditační formou. Těmito praktikami se otevře mysl, uvolní se a přistoupí na to, že je dokonalá. Pak následuje fáze rozpouštění. Meditační forma ze světla a energie, přirovnatelná k hologramu, se rozpustí na světlo, které meditující nechá zářit do sebe. Mysl spočine sama v sobě, objeví se okamžiky klidu, jasnosti a obrovské energie. (Matuška, 2001)

Se zenem se vadžrajána shoduje především přístupem k osvícení. V zenu se též hovoří o dosažení osvícení během tohoto života. Avšak prostředky, které zen používá, jsou velmi odlišné. Zen nevyužívá v meditaci žádných představ, až na vnímání dechu a pozice je zazen naprosto bezobsažná meditace. I rituály mají naprosto jiný charakter. V potřebě vedení zkušeným učitelem na cestě k osvícení se tyto dva systémy shodují.



## 5 Vznik a vývoj zenu

Zenový buddhismus je dnes spojován hlavně s Japonskem a Koreou, jeho počátky však nacházíme v Indii pod jménem „*dhyana*“ a později v Číně jako tzv. „*Čchan*“. Škola *dhyana*, což se překládá jako „meditace“, prý začala tím, že Buddha jednou mlčky pozdvihl květinu a tomuto gestu porozuměl jedině Mahákašjapa, jeden z Buddhových žáků. Na toto gesto odpověděl úsměvem jakožto výrazem porozumění a Buddha mu tím beze slov předal své učení. Mahákašjapa se tak prý stal prvním patriarchou zenu na indickém území. (Navrátil, 1990)

Zkušenost osvícení, jehož Buddha dosáhl, nemůže být dle zenu vyjádřena slovy, protože slova jsou jen součástí *mája*. Pro zen je tato zkušenost základním obsahem buddhismu a slovní předávání doktríny je naprosto vedlejší. Z tohoto pohledu tedy neřekl Buddha o svém zážitku ani slovo, přestože jsou mu (například výše uvedenou hínajánou), připisovány mnohé svazky. To, co nemůže být sděleno řečí, lze předat metodou přímého poukázání prostředky neverbální komunikace - například zdvižením květiny. Zen tedy ve své tradici říká, že Buddha takto předal poselství o svém probuzení.

Tradice tvrdí, že zenovou školu „*dhyana*“ do Číny přinesl mnich Bódhidharma z Indie. Bódhidharma je pravděpodobně pouze vymyšlenou postavou, o jehož životě jsou zmínky až ve spisech z 8. století. Dle mytologie přišel z Indie do Číny roku 520 n.l., za vlády císaře Wu z Liangu. (Watts, 1995) S tímto císařem, jenž byl velmi nakloněn buddhismu, se setkal, ale nezískal si jeho přízeň. Panovníkovi se nelíbilo Bódhidharmovo učení, ani jeho strohé, přímé chování. Když se ho císař ptal, jaké zásluhy si získal tím, co pro rozvoj buddhismu udělal, Bódhidharma mu odpověděl: „Vůbec žádné, Vaše Veličenstvo.“ Císař se držel názoru, že čím více dobrých skutků pro buddhismus vykoná, tím si zajistí lepší podmínky v budoucích životech a nakonec cestu k *nirváně*. Zeptal se tedy Bódhidharmy, co je základním principem svatého učení. Ten mu však odpověděl: „Nesmírné prázdno a nic svatého v něm.“ Tu se ho císař zeptal: „Kdo to tedy vlastně přede mnou stojí?“ A Bódhidharma mu odpověděl: „Nevím“. (Navrátil, 1990, s. 175)

Poté prý odešel do jeskyně v Šao-linu a meditoval tam po 9 let obrácený tvář ke zdi. Tato technika hledění do zdi (*pi kuan*) se stala základem zenové meditace. Bódhidharma je považován za prvního patriarchu zen buddhismu v Číně a tento post byl

dále předáván jeho následovníkům, stojícím v čele zenového hnutí.

Zenová filozofie a praxe se však spíše utvářela po staletí kombinací indické kultury, potřeb čínské mentality s elementy konfuciánství, prostřednictvím spolupráce indických a čínských buddhistických mnichů. Z Indie přicházeli do Číny indiští mahájánoví buddhisté prý už kolem prvního století před naším letopočtem. Obecně se v Číně buddhismus těšil přízni, z velké části také pro ochotu buddhistů přizpůsobit se domácímu taoismu.

Důležitým průkopníkem mahájánového buddhismu v Číně byl mnich Kumaradživa, který přišel ze severní Indie kolem roku 400 n. l. a přeložil a přizpůsobil čínské mentalitě nejdůležitější buddhistické sůtry. Jeho žák Seng-čao konvertoval k buddhismu po přečtení *Vimalaakítrí* sůtry, ke které taky napsal komentář plný taoistických paralel s buddhismem. *Vimalaakítrí* sůtra měla obrovský vliv na vývoj zenu v Číně, protože hlásala, že k procitnutí lze dojít během běžných životních záležitostí a také bez nutnosti vyhlazovat lidské vášně (*klesa*). To bylo dost blízké čínské - taoistické i konfuciánské - mentalitě. Konfucianismus kladl velký důraz na rodinný život a na práci a byl tedy dost v rozporu s indickým mnišským typem buddhismu. Čínský buddhismus měl samozřejmě své mnichy, ale měl žáky i mezi obyčejnými světci. Obdobně i zen přikládal velký význam projevům buddhismu ve světských podmínkách. (Watts, 1995)

Nevyhlazovat vášně (*klesa*) však neznamenalo je nechat růst a libovat si v nich, ale spíše bojovat s nimi, když přišly, a nechat je jen plynout, protože hlavním taoistickým principem je nezasahovat (*wu-wej*). Sen-čauv spolužák Tao-šeng měl ještě blíže ke stanovisku zenu, když tvrdil, že k *nirváně* nelze dospět postupně, nelze ji dosáhnout uchopením a pomalým hromaděním vědění, ale jedině v náhlém záblesku prozření (*satori*).

Šestý patriarcha Chuej-neng (jap. *Jeno*) svým významem daleko předčil své předchůdce (dřívější patriarchy) a jeho učení je považováno za skutečný počátek čínského zenu. Žil v průběhu posledních dvou století dynastie Tchang (asi 700 až 900 n.l.) a toto období je označováno za „epochu zenové aktivity“. O Chuej-nengovi tradice říká, že dosáhl *satori* už jako chlapec, spontánně a bez pomoci mistra, odešel však do kláštera, aby své porozumění dále upevnil. Tam dostal, díky svému nízkému původu, jen práci v kuchyni. Když se pátý patriarcha Chung-žen rozhodoval, koho jmenuje svým nástupcem, téměř všichni byli přesvědčeni o zvolení tehdejšího vedoucího mnicha

komunity Shenxiu. Pátý patriarcha dal za úkol mnichům napsat báseň o jejich pochopení buddhismu a hodlal svůj post předat tomu, kdo napíše tu nejlepší. Shenxiu napsal:

*„Mé tělo je stromem bódhi  
Srdce je čistého zrcadla rám  
Pilně je čistím a otírám  
Aby naň nesedal špinavý prach.“*

(Huineng, 1999, s. 44)

Pátý patriarcha z této básně usoudil, že Shenxiu ještě nedošel k úplnému cíli. Báseň si pak nechal přečíst Chuej-neng, neuměl totiž číst a psát, a hned ho napadla jiná báseň. Poprosil proto kolemjdoucího, aby ji napsal vedle té Shenxiovy.

*„Tak jako bódhi nemá strom  
Zrcadlo jasné nemá rám  
Povahou Buddha stále čist  
Kde je tu místo, na něm prach?“*

(Huineng, 1999, s. 47)

Pátý patriarcha už předtím poznal hloubku Chuej-nengova vhledu, a tak věděl, že báseň mohl napsat jedině on. Předal mu svou dharmu a Chuej-neng se stal šestým patriarchou.

První báseň je předmětná a dualistická. Poukazuje na potřebu vyčištění mysli usilovným soustředěním prostřednictvím meditace, čímž mají zaniknout všechny myšlenky, pocity i vjemy. Tímto nejvyšším stavem vědomí, prostým jakýchkoli obsahů, se zabývá mnoho buddhistických a taoistických textů a tato představa převládá i v dnešní Indii. Chuej-neng ale hlásal, že celá tato idea očištění a vyprazdňování mysli je nenáležitá a zmatečná, protože naše vlastní podstata a přirozenost je jasná a čistá. A jelikož osvícení je nepředmětné a intuitivní, nelze ho vyjádřit slovy. Proto jej Chuej-neng vyjádřil negativně (srov. Enomiya-Lassalle, 1995 ; Watts, 1995).

Tvrdil, že pravá mysl je „ne-mysl“ (*wu-sin*), a tak se jí nemůžeme nijak zabývat, nijak ji uchopit nebo kontrolovat. Snaha pracovat s vlastní myslí je vlastně jen začarovaným kruhem. To je původně taoistická myšlenka o přirozenosti, podle které není člověk svobodný a čistý, pokud jeho stav vzešel z umělého výcviku. Chuej-neng tedy říká, že místo toho, aby se mysl člověka nějak čistila a vyprazdňovala, má se prostě

nechat být, protože ji stejně nemůžeme nijak uchopit. Znamená to tedy nechat myšlenky a pocity jen plynout, nijak do nich nezasahovat, nepotlačovat je, ani nezadržovat. Ohrazoval se také proti falešnému pochopení *dhyana*. „*Pravá dhyana znamená pochopit, že naše vlastní přirozenost je jako vesmír a že myšlenky a pocity v této „původní mysli“ přicházejí a odcházejí, jako když ptáci letí vzduchem a nezanechávají žádnou stopu.*“ (Watts, 1995. s.104) Chuej-neng zemřel roku 713 a jeho tradice přešla na pět jeho žáků, tím také zanikla instituce patriarchy.

Velmi důležitým mistrem byl Lin-ťi. Stal se zakladatelem školy, nazvané po něm „Rinzai“, což je japonský přepis jeho jména. Lin-ťi byl prý nejreprezentativnější postavou v dějinách zenu. Využíval veškeré síly své osobnosti, aby uschoptil mysl žáků k náhlému probuzení. Byl znám tím, že k učení svých žáků využíval silných výkřiků a ran. Zhruba ve stejné době založili Tung-šan (jap. Tózan) a jeho žák Cchao-šan (jap. Sózan) školu, kterou pojmenovali podle částí svých jmen „Cchao – tung“ (jap. „Sótó“).

Ve 14. století se začaly v Číně stírat rozdíly mezi jednotlivými školami mahájány a dominovala sekta Čisté země, která ve své praxi vzývá Amitábhū, jednoho z nejdůležitějších mahájánových buddhů. Ta do své nauky absorbovala i systém *koánů*, hádanek, jež pokládá mistr svému žákovi (viz. dále). Mezitím byl zen přenesen do Japonska. Školu Rinzai tam přinesl japonský mnich Eisai roku 1191 a založil kláštery v Kjótu a Kakamuře. Sótó uvedl do Japonska velmi výjimečný mnich Dógen roku 1227 a založil klášter v Eiheidži. Dógen se ve své známé knize Šobogenzo zabývá pojetím času, změnou a relativitou, vysvětluje všechny stránky buddhismu od formální kázně, která byla nutná mimo jiné pro zvládnutí vysokého počtu žáků v kláštorech, po nejhlubší duchovní poznání. Hakuin zase v 18. století zformoval systém *koánů* a vychoval nejméně 80 mistrů školy Rinzai. (srov. Watts, 1995 ; Navrátil, 1990)

Zen byl v Japonsku velmi rychle přijat a prostoupil všechny stránky běžného života a myšlení i těch nejprostších lidí. Netýká se jen formální praxe, ale i normální práce člověka. Uplatňuje se v takových uměních jako je čajový obřad, aranžování květin, malba tuší, lukostřelba, šerm a džu-džitsu, i v mnoha dalších odvětvích.

## 6 Způsoby praxe škol Rinzai a Sótó

V 8.-10. století, jež bylo obdobím největšího rozkvětu zenu v Číně, se k zenové výuce vedle přímého nonverbálního poukázání na pravou buddhovskou podstatu hojně využívalo hádankovitých *mondó* - rozhovorů žáka s učitelem. *Mondó* měly tehdy naprosto situační, spontánní charakter. Žáků zenu však velmi rychle přibývalo a pro mistry nebylo nadále možné udržovat blízký a intenzivní kontakt s každým z nich. Bylo proto nutné jejich učení do určité míry formalizovat a standardizovat.

V 11. a 12. století, jak již bylo řečeno, byly do Japonska přeneseny a poté rozvíjeny dvě největší a nejdůležitější školy - Sótó a Rinzai, které jsou mezi zenovými školami nejsilněji zastoupeny dodnes. Vyznávají stejnou filozofii a spiritualitu, vyvinuly však různé metody, jak vniknout do podstaty zenu. Každá má svůj vlastní způsob výuky a praxe. Škola Sótó se opírá o meditaci v sedě - *zazen*, tedy o Buddhovu lotosovou pozici. Ve své praxi se téměř vyhýbá slovním výkladům, které považuje za zbytečné a zavádějící. *Zazen* dle ní přímo postihuje základní přirozenost bez jakýchkoli formalit. Navrátil (1990, s.103) říká, že cesta k osvícení není v Sótó zenu úplně přímá, že v jistém smyslu je pozvolná a pasivní. Cvičením v *zazenu* člověk postupně zraje. Od počátku ví, že je potenciálním Buddhou - Probuzeným, ale tato potencialita může uzrát až po delší pravidelné praxi.

Škola Rinzai využívá vedle cvičení *zazenu* i původního systému *koánů*. Ovšem ty již nejsou mistrem vyřknuty spontánně, návazně na situaci, ale řeší se určitý počet předem daných, nepoužívanějších, lze říci klasických *koánů*. Rinzai tedy klade důraz na rozhovor žáka s mistrem (*mondó*), kdy mistr evidentně nelogickými otázkami přivádí žáka do velkých pochybností. Jeden velmi známý *koán* se ptá: „Jak zní tlesknutí jedné ruky?“ Žák hledá logické řešení, to však nenachází, stále o otázce přemýšlí, je jí polapen a nemůže ji vypudit z mysli. Je také neustále volán mistrem, který po něm chce odpověď. Otázka ho všude pronásleduje. Bez přestání se zabývá jejím řešením a stupňuje se v něm vnitřní neklid. Nakonec vyčerpá všechny svoje mentální možnosti a vzdá se. Problém ho natolik pohltí, že se stane součástí jeho bytosti - on sám se stává tou tleskající rukou - jeho „Já“ úplně zmizí. Odhazuje veškerou rozumovou podporu. Tím se vytvoří dokonalá prázdnota vědomí, která je předpokladem osvícení. Pak už je zapotřebí jen zdánlivě

bezvýznamného smyslového vjemu, jako například zafoukání větru, nebo zvuku dopadajícího listu a náhle přijde osvícení - *satori*. Po takovémto vstupním *koánu* následuje řada dalších, rozvíjejících duchovní prozření v myšlení a životě, se kterými již žák tolik nezápolí. Ví, že se k jejich vyřešení musí spontánně naladit na jejich intuitivní pochopení.

V obou školách je důležité osobní vedení žáka mistrem. Přesto jsou mezi nimi rozdíly i v tomto ohledu. Škola Sótó nenaléhá na osvícení, ani neklade tak velký důraz na individuální vedení mistrem. Stav osvícení nehodnotí žádnými vnějšími normami. Je soukromou věcí jednotlivce, když k němu dojde. Mistr nevyžaduje po žákovi prokázání jeho osvícení, avšak říká se, že je ve škole Sótó méně častým jevem, než u školy Rinzai. Tam se osvícení hodnotí dle toho, jestli žák vyřešil určitý počet *koánů*.

Zen v sobě skrývá jeden velký paradox: jeho principem je absolutní volnost, nicméně praxe vyžaduje velice přísné dodržování disciplíny té určité školy. Takto věrnostní formy výuky je tím více zapotřebí, čím menší jsou duchovní schopnosti či předpoklady uchazečů o *satori*. Přílišná volnost by měla za následek neúčinnost.

(srov. Enomiya-Lassalle, 1995 ; Navrátil, 1990)

## 7 Učení zenu

Je velmi těžké zen jakýmkoli způsobem popisovat a kategorizovat. Pokud jej nazveme filozofií, dopouštíme se redukce na abstraktní metafyzickou nauku. Zen je však velmi spjat s praktickým životem a nesnaží se klást mezi člověka a skutečnost žádné teorie a pojmový systém. Není ani nějakým učením o fungování ve společnosti. A už vůbec ne náboženstvím, nelpí totiž na žádných božstvech, předmětech ani textech. Zenový mistr Sei Yu Debailly na letní škole, které jsem se zúčastnila, zen charakterizoval jako „spiritualitu“ a popsal jej jako umění života být stále přítomen „tady a teď“. S určitými výhradami se tedy zen pokusím definovat jako životní postoj, ve kterém se podstata bytí vyjevuje skrze praktickou činnost.

Zen se snaží vyhnout bádání, logickému vysvětlování, intelektualizaci a slovíčkaření - považuje je za zbytečné a zavádějící. Jediný způsob, jak lze zen poznat, je jej prožít. Jedině skrze vlastní zkušenost člověk pochopí a pocítí, co je zen. Škola Sótó tvrdí, že podstata zenu se vyjeví při cvičení zazenu. Suzuki (1994, s. 96) dodává, že ne ve čtení a filozofickém hloubání, ale ve cvičení zazenu člověk najde porozumění buddhismu.

Zenová tradice se nepředává sůtrami, ale jen z učitele na žáka, aby nedošlo k nějaké desinterpretaci. K výuce se nepoužívá slov, ta jsou považována jen za symboly, které nedokáží dokonale popsat skutečnou realitu. Zenový mistr tedy ve své výuce směřuje přímo a otevřeně k jádru věci, demonstruje podstatu zenu tzv. „přímým poukázáním“, tedy bez použití slov. Nezasvěcenému může takové přímé poukázání připadat jako zcela bláznivý projev. Pro příklad zde uvedu jeden známý *koán*:

„Mnich požádal zenového mistra Čodžua:

„*Právě jsem vstoupil do kláštera. Mistře, poučte mě, prosím.*“ Čodžu se zeptal: „*Už jsi snídal?*“ „*Ano, snídal,*“ odpověděl mnich.

Čodžu řekl: „*Tak si jdi umýt misky.*“ *Mnich dosáhl probuzení.*“ (Sahn, 2006, s. 381)

V tomto rozhovoru se mistr snažil zasáhnout a změnit žákovu mysl, odklonit ji od abstraktních logických úvah k přítomné skutečnosti. Touto banální odpovědí mnich dospěl k poznání, že každodenní mysl, upřená na přítomný okamžik, je tou pravou cestou.

Stejně jako ostatní formy buddhismu i zen klade důraz na procitnutí, osvícení, v zenu zvané „*satori*“. Před Bódhidharmou se lidé domnívali, že osvícení přichází až po velmi dlouhé přípravě, po usilovné praxi v mnoha životech. Cesta zenu je však přímá a k probuzení může dojít v každém okamžiku, uprostřed běžných denních činností. Probuzení je něčím samozřejmým a přirozeným. Zen, hlavně škola Sótó, se vyjadřuje, že jakmile člověk začne cvičit zazen, už je v osvícení. (srov. Suzuki, 1994 ; Watts, 1995) K pojmu *satori* se vrátím v kapitole o prožívání během zazen.

Nyní se budu zabývat klíčovými pojmy a principy zenového učení. Pro lepší orientaci a ucelenější obraz o problému jsem vybrala jeden výrok z knihy Tao te ťing, jenž dle mého názoru poukazuje na některé důležité pravdy, se kterými se zen ztotožňuje. V následujícím textu se pokusím tento výrok postupně interpretovat a skrze něj vysvětlit jednotlivé zenové principy. Průběžně se budu věnovat i těm principům, jež se v uvedeném výroku nevyskytují nebo nejsou tak zřejmé.

*„Když všichni pod nebem rozeznali krásné jako krásné,  
objevila se ošklivost.  
Když poznali dobré jako dobré,  
bylo tu nedobré.  
Proto přítomnost jednoho vytváří nepřítomnost druhého,  
lehké a těžké dává smysl jedno druhému,  
dlouhé a krátké skládá společnou míru,  
vysoké a nízké se k sobě vztahuje,  
zpěv a hudba se doplňuje,  
předtím a potom se následuje.  
Proto moudrý nekoná ze sebe a učí beze slov,  
deset tisíc věcí povstává bez jeho přičinění  
a následuje jej,  
moudrý jim dává život, ale nevlastní je,  
činí, ale nevytváří žádnou závislost,  
završuje bez zásluh,  
a proto jej úspěch nemine!“*

(Lao c', 2007, s. 12, kap. 2)



Z prvních řádek tohoto výroku je zřetelný princip nonduality, nerozdělenosti světa, absolutna, tedy jeden z nejdůležitějších principů zenu. Jakmile lidé uznali něco krásným, museli to odlišit od něčeho, co krásné není, jakmile něco ohodnotili jako dobré, muselo být dozajista i něco špatného, protože dobré bez špatného je jako nahoře bez dole nebo sever bez jihu. Tím tedy lidé ve své mysli učinili svět dualistickým, rozdělili jej a toto rozdělení považují za realitu. Zen neuznává dualitu, oddělenost je dle něj jen pouhou iluzí. Říká, že naše myšlení je schopno vytvářet symboly. Konstruuje symboly věcí a jevů, a ty se stávají oddělené a dokonce i odlišné od věcí a jevů samotných. Vytváří i ideje o nás samých, které se však od nás odlišují. Ideje a symboly se nám však zdají být srozumitelnější a stálější než realita. Raději se potom identifikujeme s ideou o sobě a takovýmto způsobem se postupně vytváří naše subjektivní „Já“ - ego. Prostřednictvím ega si o sobě vytváříme určitý obraz, a když jej pak ztotožňujeme s naší pravou přirozeností, nastává problém. Začnou se totiž objevovat kontrasty a tudíž konflikty mezi naší ideou o nás a bezprostředním, konkrétním prožíváním a pocíťováním sebe samého.

Tím, že se člověk identifikuje se svou ideou o sobě, získává zdánlivý a nejistý pocit trvalosti. Tato idea má poměrně ustálený charakter, protože se zakládá na vybraných vzpomínkách z minulosti. Navíc jsou tu také sociální konvence, které od člověka požadují, aby ztotožnil svou ideu o sobě s různými abstraktními a symbolickými sociálními rolemi a stereotypy, a tím ho nabádají, aby tuto svou ideu zformoval do ještě trvalejší a srozumitelnější podoby.

Zenista se snaží zbavit této ideje, svého ega, ví, že jeho oddělenost od ostatních věcí a jevů světa je jen zdánlivá a že jeho myšlenky o něm samém neodpovídají skutečnosti. Proto medituje v zazenu. Tak je nejbližší buddhovské podstatě, která je nedualistická a zahrnuje vše živé i neživé. Když se tedy přestane se svým egem identifikovat, dualita zmizí z jeho mysli, při prožívání nebude oddělen od prožitku, jakožto subjekt bude tvořit objekt, a stejně tak objekt bude tvořit jej. Stane se mu zřejmým, že není žádného jiného „Já“ než souhrn věcí, kterých si je v daném momentu vědom.

S tím tedy souvisí další velmi důležitý zenový princip „bytí teď a tady“. Jestliže není žádného „Já“, nemůže „Já“ o sobě přemýšlet. Když se člověk zbaví svého ega - svého Já, stane se součástí věcí a dějů, které se kolem něj odehrávají. V praxi to pak znamená, že se člověk maximálně soustředí na činnost, kterou právě provádí. Na práci, na

jídlo, na konverzaci s druhými. Je touto činností pohlcen a nepřemýšlí o sobě, o své budoucnosti nebo minulosti. Jelikož je součástí všech věcí, je součástí absolutna. Tím se tedy vysvětluje, proč zen tvrdí, že všechny bytosti už vlastně v *nirváně* jsou od samého počátku a že všecken dualismus byl jen výplodem nesprávného myšlení. Všechno, co člověk dělá, je tedy vyjádřením jeho pravé přirozenosti, je však těžké si to uvědomit. Proto lidé cvičí zazen, tedy cvičení, které k tomuto uvědomění člověka dovede.

V básni je též zřetelný princip *wu-wej*, jenž znamená „nezasahování do dění světa“. Říká: „moudrý nekoná ze sebe“. Moudrý se tedy nesnaží sám něco prosazovat na základě svých myšlenek a přesvědčení, protože ví, že jeho myšlenky jsou jen výplodem jeho ega. Jedná spontánně, v souladu se všemi a se vším, s absolutnem. „Deset tisíc věcí povstává bez jeho přičinění a následuje jej, moudrý jim dává život, ale nevlastní je.“ Tomu lze rozumět tak, že se kolem něj dějí různé věci, jejichž vznik je podmíněn světovým řádem. Tyto věci na něj působí a on na ně v souladu se svou přirozeností reaguje. Jelikož jedná v souladu s absolutnem, nijak se nevzpěčuje, tyto věci jím, respektive jeho myslí, přirozeně projdou, nebo se v ní odrazí a on se nesnaží se tyto věci nijak ovlivňovat, měnit ani zadržovat.

Tento princip *wu-wej* je již uveden v kapitole o taoismu. Znamená doslova „ne-činnost“, což lze volně přeložit jako „neprotivení se přirozenému řádu věcí“, nebo „nenásilné jednání bez úsilí“. Ne-činností se míní klidná vnitřní reflexe okolních jevů, tedy ne rezignované odevzdání se hříčkám života. Rozumíme jí spočinutí ve stavu bez myšlenek, přičemž není vyloučeno působení ve světě jevů (Pur, 2005, s. 40).

Když člověk nějak jedná a zároveň se přitom stále pozoruje a kontroluje, nastávají rozpory. Jeho ego se snaží diktovat, jak by měl reagovat, jak se prezentovat, ale to nekoresponduje s jeho přirozeností. Ego představa má poměrně trvalý charakter, a tak se člověk snaží v různých podmínkách reagovat ustáleným způsobem. Je tak srozumitelnější sobě i svému okolí. Kdyby se ovšem nenechal ovládat egem, jednal by v každé situaci trochu jinak, ne podle zaběhnutých schémat, ale podle své přirozenosti, spontánně, v souladu s momentálním stavem věcí. *Wu-wej* tedy nastane, když člověk rozpozná, že nemůže svou přirozenost kontrolovat a ovládat egem, a nechá své jednání nenuceně plynout.

Člověk o sobě ale většinou uvažuje jako o „Já“ – ego, jež je však zároveň i prostředkem sebekontroly. Není pak schopen jakékoli činnosti, která by nebyla

neupřímná, záměrná a strojená. Nelze být úmyslně spontánní nebo záměrně nezáměrný. Tato záměrnost je však to jediné, co stojí v cestě k buddhovské přirozenosti. (Watts, 1995, s.151) Mysl nemůže jednat, aniž by se od určitého momentu nevzdala snahy kontrolovat sebe samu. Nemůžeme donekonečna kontrolovat kontrolu mysli. Musíme ji s důvěrou nechat běžet samotnou.

Jestliže se nám například do mysli neustále vrací nějaká myšlenka, aniž bychom o ni stáli, interpretujeme ji jako nutkání. Tato myšlenka se vynořuje zcela spontánně a naše ego se ji hned snaží kontrolovat. Avšak myšlenka o nás vychází z našich představ o nás, z našeho ega. Tedy i působení ega je nekontrolovatelné a spontánní. Když si uvědomíme, že ego vlastně nemůže nebýt spontánní, je tím zničeno ve své vlastní pasti. Je tedy nemožné nebýt spontánní. Jakmile zjistíme, že naše záměrná a volní činnost se vlastně děje spontánně, přestaneme se o spontaneitu snažit. Když tohle zjistíme, nepříjemné pocity nutkání a svázanosti pominou. Spontaneitu přestaneme blokovat, víme totiž, že snaha je zbytečná. Volní a mimovolní aspekty naší mysli jsou spontánní, tím končí i naše představa o její vnitřní dualitě, o dualitě mysli a světa jako takové. Svět je potom průzračný a bez bariér. (Watts, 1995)

Mysl se pak nikde nezastaví, reaguje přímo a bezprostředně bez jakéhokoli předešlého promýšlení vhodné odpovědi. Vždy myslí tak, jak jedná - nenuceně, s odevzdáním a důvěrou. Spontaneita se pak projevuje ve všech možných lidských aktivitách. V činnostech se postupuje prostě, jednoduše a nezáměrně. Mysl funguje bez bloků, bez váhání mezi různými alternativami. Takto osvobozená mysl je často přirovnávána k zrcadlu, ve kterém se vše odráží bez jakýchkoli překážek. Do okolní reality nijak nezasahuje a ani se ji nesnaží udržet. (Sahn, 2006, s. 138)

Zde bych ráda připomněla princip mahájány, který zen přebírá v nezměněném významu, a tím je pojem prázdnota ( *śūnyatā* ). Tento pojem je pro zen naprosto stěžejní. Prázdnota, aniž by byla konkrétně zmíněna, prolíná celou výše uvedenou básní. Prázdnotu totiž spatříme, prohlédneme-li skrze dualistické iluze. Z prázdnoty se všechno rodí a do prázdnoty se zase navrácí. V prázdnotě je vše a zároveň v ní nic není. Prázdnota je absolutno. Žádné věci, ani žádné jevy tedy ve skutečnosti neexistují, nemají pevnou podstatu, jsou pomíjivé a postrádají jakoukoliv uchopitelnou substancialitu. Sútra srdce, nejdůležitější text zen buddhismu, vyjadřuje, že forma je prázdnota a prázdnota je forma. Všechny formy, tedy všechno živé i neživé, mají prázdnou podstatu.

S tím souvisí i další principy, které jsou, dle mého názoru, obsaženy ve výše uvedeném taoistickém výroku: „[...]moudrý jim (věcem) dává život, ale nevlastní je, činí, ale nevytváří žádnou závislost“. Z této věty jsou zřejmé principy neuchopování a neulpívání. „Završuje bez zásluh“. To znamená, že moudrý koná, aniž by usiloval o nějaký užitek, lze to nazvat „princip neusilování“.

Princip neuchopování byl již zmíněn v kapitole o buddhismu a je bezpochyby propojen s pojmem neulpívání. Jelikož nic nemá substanciální jádro, ani uchopující ani uchopované, logicky není nic uchopitelné, potažmo není na čem ulpívat.

Žádnou věc také nemůžeme uchopit proto, že každým okamžikem zaniká a rodí se jiná. Sunrju Suzuki (1994, s. 99), japonský mistr zenové školy Sótó, píše, že v tomto okamžiku se existence nemění, není v pohybu, je nezávislá na ostatních existencích. V příštím okamžiku se zrodí zase jiná existence, může se stát něčím jiným. Neexistuje žádná souvislost mezi mým „já včera“ a „já v tomto okamžiku“. Jsou to dvě různé svobodné existence, které navzájem nic nespojuje, každá existuje v jiném okamžiku. To však neznamená, že se od sebe jakkoli liší, jsou ve skutečnosti jedno a totéž bytí.

Princip neusilování se staví proti potřebě člověka vidět slibnou, lepší budoucnost. Pokud by pro „Já“ člověka neexistovala slibná budoucnost, cítil by se nešťastný a ztratil by motivaci. Zen však iluzi, že se život může zlepšit neustálým vybíráním něčeho „dobrého“, považuje za absurdní. Život není situace, ve které lze něco uchopit nebo získat. Iluze zlepšení vychází z momentu kontrastu. Něco se změní v lepší v porovnání s tím, co bylo dříve, ale tato iluze zlepšení trvá jen do té doby, po kterou si stále uvědomujeme toto porovnání s dřívějším. Jakmile je pro nás stávající stav opět v kontrastu s něčím novým, už není „dobrý“. Prožitek pohodlí se udrží jen tehdy, pokud je ve vztahu k pocitu nepohodlí. Avšak naše pravé, nekonceptuální, nedualistické já již je Buddhou, a proto nepotřebuje žádné zdokonalování. (Watts, 1995, s.132)

Zenová filozofie neříká, aby se člověk nedíval, kam jde, ale aby nepovažoval cíl cesty za důležitější než to, kde se právě nachází. Umění zenu začíná uvědoměním si, že cíle ve skutečnosti neexistují, a proto nemá smysl se za nimi honit. Všechny cíle, jako například dobro bez zla nebo uspokojení našeho iluzivního „Já“, jsou jen symboly, které předstírají, že jsou realitou. Je nutné zdůraznit, že zen začíná tam, kde už není co hledat a není co získat. Zenový mistr Sei Yu Debailly říká, že zen je konec cesty, nic nepřináší, nic nedává, a tak by to od něj nemělo být očekáváno.

## 7.1 Úloha zenového mistra

V kapitole o zenovém učení musím též zmínit úlohu zenového mistra. Jeho osobní vedení je v zenu velmi podstatné. Neexistuje žádný návod, jak předat zen, každý mistr tak dělá podle svého citu a uvážení. Nejprve musí svého žáka poznat, dá mu například nějakou manuální práci a potají ho přitom pozoruje. Ze žákova přístupu k činnosti, ze zacházení s věcmi, ze vztahu k ostatním lidem i z jeho nejnepatrnějších pohybů, si o něm mistr udělá úplný obrázek, nic mu neunikne a nic ho neobalamutí. Někdy se chová velmi přísně, tvrdost a neoblomnost však není důsledkem jeho citových změn, ale pouze dobrotivou snahou působit na žáka v jeho prospěch.

Duchovní výuka začíná tříbením žákovy vnímavosti. To se děje jak cvičením zazenu, tak vnímáním přítomnosti během praktických činností. V zenu se klade velký důraz na práci, v zenových klášterech se všichni zapojují do práce v kuchyni, na zahradě, do údržby budovy i jinde a tato praktická činnost je také považována za součást zenového výcviku. Mysl se totiž stále koncentruje na činnost „teď a tady“.

Mistr dokáže přesně poznat z chování žáka, z reakcí na jeho otázky, jestli žák opravdu dosáhl *satori*, nebo to pouze předstírá nebo si to jen myslí, avšak jedná se o fantazii. Taký pozná, že *satori* žák dosáhl, aniž by o tom ještě sám věděl. Někdy mu to totiž hned nedoručí. Mistr je žákovi kdykoli k dispozici, žák za ním může přijít s různými otázkami na *mondó* (rozhovor mistra s žákem) a mistr se snaží vždy odpovědět tak, aby žáka správně nasměroval. Někdy má taky mistr k žákům proslov, tzv. „*kusen*“, ve kterém se zaměří na určité zenové téma. Velmi podstatné je, aby žák získal k učiteli naprostou důvěru, kterou si může v každém okamžiku potvrzovat. Zcela se pak poddá jeho učení. V učiteli vidí absolutně bezchybnou, čistou, správně jednající bytost a učitel to ví a je si plně vědom své odpovědnosti. Pokud by se dopustil byť jen malého poklesku, měl by ze svého úřadu odstoupit a zřít se tak vedení druhých. (Herrigel, 1996, s. 112)

Velmi pěkně popsala vztah mezi studentem zenu a jeho učitelem žačka mistra Sunrju Suzukiho Trudy Dixonová:

*„Mistr je člověk, který dosáhl oné dokonalé svobody, jež je potencialitou všech lidí. Žije svobodně v plnosti své existence. Proud jeho vědomí neplyne stále stejným ustáleným proudem jako naše egocentrické vědomí; vyplývá spontánně a přirozeně ze skutečných okolností každého okamžiku. Výsledky jsou neobyčejné - optimismus, energie, upřímnost, prostota, pokora, klid, radost, neobyčejná bystrost a nejhlubší soucit. Celá jeho existence je svědectvím toho, co to znamená žít v realitě přítomnosti. Aniž bychom cokoli dělali, už pouhé setkání s tak dokonalou osobností je s to změnit celý náš dosavadní způsob života. Ale nakonec to, co nás na učiteli překvapuje a fascinuje, není jeho neobyčejnost, nýbrž právě jeho úplná obyčejnost. Protože je pouze sám sebou, je pro své studenty zrcadlem. Když jsme v jeho společnosti, uvědomujeme si své silné i slabé stránky, aniž nás on chválí či kritizuje. V jeho přítomnosti vidíme svou původní tvář a ona neobyčejnost, kterou si uvědomujeme, je jen naše vlastní pravá přirozenost. Až se naučíme uvolnit svou pravou přirozenost, pak rozdíl mezi studentem a mistrem zmizí v hlubokém proudu bytí a radosti rozvíjejícího se ducha Buddhy.“ (Suzuki, 1994, s. 18)*

## 8 Zazen

*„Cvičení zazenu je bezprostřední vyjádření naší pravé přirozenosti“*

(Suzuki, 1994, s. 23)

Slovo „zen“ znamená meditace a pochází ze sanskrtského slova *dhyana*, což je „ponoření“, či „meditace“ v józe. Číňané toto slovo vyslovovali *čchan* a psali je znakem, který se v Japonštině čte „zen“. Slovo „Za“ se překládá jako „sezení“, a tak zazen znamená „meditace v sedě“. Sedí se v lotosové pozici, která byla téměř beze změny převzata z jógy.

Zazen není meditace v západním pojetí, kdy se člověk soustředí na jednu konkrétní myšlenku. V křesťanském rozjímání je zvykem přemítat například nad nějakou náboženskou pravdou nebo určitým místem v Písmu. V zenu se však nepřemýšlí o ničem, ani o buddhistickém učení. Nejde však jen o hledění do prázdna. Je to stav nemyšlení, kterému se v Japonsku říká „*munenmuso*“, tedy „bez pojmů a bez myšlenek“. Je to meditace bez předmětu či tématu. Jeden starý mistr školy Rinzai řekl: „Odstraň z cesty každou překážku. [...] Když cestou potkáš Buddhu, zabij ho! Kohokoli potkáš - své předky, otce, matku, Buddhovy žáky, své příbuzné - zabij je! Jen tak dosáhneš osvobození, jen tak unikneš sítím a staneš se svobodným.“ (Enomiya-Lassalle, 1995, s. 33) Znamená to, že přijde-li během zazenu myšlenka na Buddhu nebo na kohokoli či cokoli jiného, nemá se jí člověk začít zabývat, má ji nechat být a ona se sama z mysli vytratí. Jde o to zastavit veškerou činnost řízenou vlastním Já. Mysl se stává pasivní, receptivní a otevřená. Pokud je mysl prázdna, je vždy připravena, otevřena všemu. „V pozici zazenu má vaše tělo i duch velkou schopnost přijímat věci tak, jak jsou, ať už jsou příjemné či nepříjemné.“ (Suzuki, 1994, s. 37)

Zazen není prostředkem k dosažení procitnutí - *satori*. Praktikování zenu není skutečné, pokud chce díky němu člověk dosáhnout nějaké cíle. Měly by se odhodit všechny zjištěné myšlenky, všechna očekávání, i očekávání osvícení. Když pak člověk nemá na zřeteli cíl, je už probuzený. Nehledá cíle, postačuje mu život „teď a tady“. Zen se nepraktikuje proto, aby se člověk stal buddhou, ale proto, že buddhou už dávno je. Pouhé setrvávání v klidu nemá za účel jen získání trpělivosti a pevné mysli. Jedná se o

zakoušení světa takového, jaký je, o jeho bezprostřední prožití a setrvání v tomto prožitku. V zazenu se o ničem nepřemýšlí, realita se vnímá taková, jaká je „teď a tady“, konkrétní, nerozdělená. Když myšlenky přijdou, zase odplují. Nejedná se tedy o sezení s prázdnou myslí bez dojmů a počitků, ani o omezení pozornosti jen na jeden určitý smyslový podnět. Je to prostě klidné vědomí toho, co se děje kolem nás v tento moment. Proto se v zazenu sedí s otevřenýma očima, aby byl člověk bdělý a vnímal prostředí kolem sebe.

V zazenu člověk získá pocit neoddělenosti od okolního světa - od prostoru, od ostatních lidí, zvuků, vůní, tvarů. Nelze se snažit tohoto pocitu dosáhnout, *satori* přijde samo, když bude člověk jen klidně sedět a pozorovat, bez jakéhokoli záměru. *Satori* znamená být „teď a tady“, nerozdělený, neoddělený od světa a naplno ho vnímat. (Watts, 1995) Při zazenu se musí vynaložit určité úsilí, ale je třeba, aby se při tom zapomnělo na sebe. V této sféře není žádná objektivita, ani žádná subjektivita. Pokud úsilí vychází z toho, že něco chceme, pak je takové úsilí cvičení škodlivé. (Suzuki, 1994, s. 36)



## 8.1 Jednota těla a mysli při zazení

V západní kultuře jsme zvyklí oddělovat od sebe tělo a mysl, přestože jsou evidentně velmi provázány a mají na sebe velký vliv. Buddhismus však věří, že tělo a mysl jsou dvě strany jedné entity. Věřící, že každý myšlenkový děj má svůj reálný obraz a naopak. Podle něj neexistuje oddělená mysl od fyzického těla. V zazení se medituji nesoustředí na své myšlenky nebo představy, a proto tělo a mysl existují společně plně v přítomném okamžiku.

Když člověk cvičí zazení, nedorazí pouze k propojení mysli s tělem, ale i s okolím, s celým vesmírem. Mezi okolím a jím není rozdíl. V zazení nejde jen o pocit jednoty se vším, který lidé občas zažívají, ale je to skutečný stav věcí v přítomném okamžiku. Člověk medituji v zazení je v jednotě s Universem a tento stav v sobě zahrnuje všechny věci a jevy. Nelze jej pochopit intelektuálně, nelze jej ani popsat. Slova jako pravda, dharma, realita atp. jsou jen opisy a nejsou adekvátní k vyjádření tohoto přirozeného a prapůvodního stavu. (Luetchford, 2004, s. 13)

Ti, kdo cvičí zazení, na nic vědomě nemyslí, ani se nesoustředí na své pocity nebo vjemy. Nerozlišují tělo a mysl, sedí v naprosté harmonii a soustředění pouze na svou pozici a dech. Myšlenky se nedají zahnat vědomě. To by se jen myšlení zahánělo dalším myšlením. Pokud se v naší mysli objeví myšlenka, jen ji pozorujeme a necháme ji nenásilně odplynout. Vrátime se k poloze, soustředíme se na správné držení těla a na dech. Prostřednictvím koncentrace na pozici se vracíme do prapůvodního stavu, k podstatě.

Pokud se myšlenky snažíme zastavit, znamená to, že nás vyrušují. Zdá se, jako by přicházely z vnějšku, ale ve skutečnosti je jen tvoří naše mysl. Pokud se jimi nenecháme vyrušovat, postupně se uklidní. Pokud se naše mysl k ničemu nevztahuje, už není dualistická. Suzuki (1994, s. 34) k mysli dodává: „Je jako vodní hladina s několika vlnami, hladina je vlastně vždycky zvlněná. Vlny jsou činností vody. Mluvit o vodě nezávisle na vlnách nebo o vlnách nezávisle na vodě je iluze. Voda a vlny jsou jedno a totéž.“

Jelikož jsou všechny složky zenové meditace navzájem neoddělitelné, lze prostřednictvím kontroly těla a dýchání navodit klid mysli. Základem pro stabilitu mysli

je ovládání našich myšlenek. Neurofyziologicky řečeno, pro ovládnutí myšlenek je třeba umět změnit mozkové vlny beta, které vznikají při napětí člověka, na vlny alfa nebo théta, které produkuje mozek mnichů při zenové meditaci.

Stav ovládnutí mysli se nazývá „*hiširjó*“. *Hiširjó* nastává, jak bylo již dříve naznačeno, když se nemyslí vůbec na nic. Je to koncentrace bez myšlení, stav Prázdná. Zkušení zenoví mniši jsou schopni mít úplně prázdnou mysl a přitom plně vnímat veškeré dění okolo sebe. Této koncentraci se v zenu říká „*zammai*“. Stejně tak se tohoto stavu využívá v Japonsku u různých bojových umění.

Koncentrací se obvykle míní, že vědomě udržujeme pozornost u nějaké činnosti, často intelektuální, jako třeba učení, čtení, práce, která vyžaduje, abychom se snažili nevnímat nic jiného. Stav pasivní (lze říci nevědomé) koncentrace nastává, když vykonáváme činnost, kterou dobře známe, na kterou jsme zvyklí, jde o činnost, kterou máme mechanizovanou. Nejdříve tedy využíváme vědomou koncentraci a po dostatečném návyku začne být nevědomá. Je to koncentrace bez myšlení, ideální stav, který je v zenu považován za osvícení - *satori*. V tomto stavu je lidská mysl silná, svobodná a ušlechtilá. (Hirai, 1997, s. 54)

Zenovou meditaci může provázet skepse nebo různé komplikace a utrpení. Přestože cílem zazenu je jasná, pevná a stabilní mysl, je téměř nemožné ji dosáhnout bez komplikací. Zen učí, že se osvícení rodí z pochybností, být bez pochybností je dle zenu nemocí. Skepsi a utrpení lze překonat tak, že se na ně soustředíme, zen vlastně vyžaduje, abychom na cestě k řešení problému trpěli a byli plni rozpaků. Soustředíme se na problém a tím ho vyřešíme.

## 8.2 Prožívání při zazenu

Během zazenu se mění prožívání člověka a tyto změny se následně přenášejí i na běžný každodenní život. V následujícím textu budu hovořit o stavu bezobsažné koncentrace zvané „*zammai*“ a její souvislosti se stavem osvícení „*satori*“.

### *Zammai*

Výraz „*zammai*“ je japonskou modifikací sanskrtského slova „*samádhi*“. *Zammai* má však v zenu trochu odlišný význam: *samádhi* má několik stupňů. Jedná se o koncentraci, při níž se meditující snaží dosáhnout naprosté kontroly mysli a též vnímání sebe a všeho okolo jako jednoty. Jedna definice, kterou uvádí Werner (1996, s. 159) formuluje *samádhi* jako kognitivní stavy, které kulminují v konečném poznání univerzální pravdy.

Zenový *zammai* lze charakterizovat jako stav pohroužení mysli do sebe sama při plné bdělosti. Nejde však o kognitivní stavy, naopak myšlenkami se člověk v *zammai* nezabývá. *Zammai* je nedualistický stav vědomí, při němž není žádného rozlišení mezi subjektem a objektem, vnitřním a vnějším světem. V tomto stavu není mysl meditujícího zaměřena na předmět meditace, na nějaký objekt nebo na určitý bod. Subjekt a objekt jsou jedním. Zenisté *zammai* charakterizují například jako „stav spočinutí v tichu, uprostřed moře posvátna“. V tomto stavu je člověk velmi vnímavý vůči sobě i vůči všem detailům okolního dění. Je to dokonalé, absolutní soustředění. Zenový mistr Kaisen (2006, s. 205) *zammai* vystihuje jako naprostou koncentraci mysli, nemající podporu v ničem konkrétním. Je to stav, o který při zazenu jde; jakmile je člověk v *zammai*, nastává teprve ta opravdová meditace. Z tohoto stavu je právě možné dosáhnout *satori*, probuzení.

### *Satori*

*Satori* je z pohledu zenu vyvrcholením života buddhisty - znamená osvícení, procitnutí. *Satori* je prozření k non-dualitě, pohled do vlastní přirozenosti. Je to

zkušenost, kterou nelze plně popsat slovy, každý ji v zenu musí udělat sám, jen tak se pozná. Dosažení *satori* je přechodem od iluze k duchovní pravdě a tento přechod je velmi náhlý. Nastane naprosto odlišné vidění světa, které je až negací starého pohledu. Původní nazírání světa skrze oddělené, samostatně existující „Já“ se změní na vidění bez jakýchkoli dualit. Dochází k uvědomění, že nic nemá žádné trvalé, substantiální jádro, oddělené od ostatních. Že vše je součástí nedělitelného absolutna.

*Satori* se dostavuje náraz, v plné síle, ale může se předem ohlašovat různě silnými záblesky prozření, jež lze nazvat „*mikro-satori*“ (Navrátil, 1990, s.84). Japonsky se těmto zábleskům říká „*kensho*“. Lze si je přestavit tak, že se do zdi provrtá několik maličkých dírek, kterými je jen nezřetelně vidět, co je za ní. *Satori* se pak dá přirovnat k náhlému, úplnému zboření této zdi, kdy se pravda, předtím ukrytá za zdí, vyjeví v plné síle. Je to jako skok, náhlý blesk. Tento skok však nastane až po dlouhé a vytrvalé duchovní praxi. Opačné případy jsou výjimkou. Dostaví se pak nové, pravdivé vidění světa, kde neexistuje nic samostatně, nic není odděleno. K *satori* nemusí vůbec dojít jen při meditaci, ta však k němu otevírá cestu. Způsobí jej třeba vůně květiny nebo zvuk větru v koruně stromu. Nastane tím náhlé vyvanutí ega a srovnání se s absolutnem.

Zenové mniši a mistři nechtějí o svém zážitku hovořit, nebo jen velmi zřídka. A když už to udělají, řeknou to takovým způsobem, kterému může zase rozumět jen zasvěcenec. Existují však výjimky, japonský mistr Kosen Imakita mluví o svém zážitku takto:

*“Jedné noci jsem byl ponořen do meditace, a tu jsem se náhle dostal do zcela zvláštního stavu. Byl jsem jako mrtvý. Všechno jakoby přestalo. Nebylo už žádné dříve a žádné potom. Předmět mé meditace a moje vlastní Já zmizely. Jediné, co jsem cítil, bylo, že vnitřek mého Já je zcela sjednocen a naplněn vším, co je nahoře a dole a kolem dokola. Zářilo ve mně nekonečné světlo. Po chvíli jsem zase přišel k sobě, jako někdo, kdo vstal z mrtvých. Moje vidění, slyšení, mluvení, moje pohyby a myšlenky byly zcela odlišné od těch, které jsem měl až dosud. Když jsem se pokoušel myslet na pravdy světa a pochopit smysl nepochopitelného, rozuměl jsem všemu. Zdálo se mi to jasné a skutečné. Aniž jsem tomu chtěl, začal jsem z nesmírné radosti vyhazovat rukama a tančit. A najednou jsem vykřikl: Milion sůter je nyní jako jediná svíce před sluncem. Skvělé, prostě skvělé.”* (Enomiya-Lassalle, 1995, s. 66)

Se *satori* je spojena nesmírná vnitřní proměna. Osvícený si ji však nemusí nutně hned uvědomit. Mistr ji pozná okamžitě, ale žákovi to neřekne, nechá jej, aby v něm tato změna uzrála. Žák postupně při kontaktu s okolním světem zjistí, že se stal někým jiným (Herrigel, 1996, s. 42). Naprosto a nenávratně se mu zboří vše, na čem lpěl: na svědomí, přesvědčení, měřících a hodnotovém systému. Najednou jsou pro něj všechny jevy podstatné stejnou měrou, i ty, co byly dříve posuzovány jako zcela nepodstatné. Jsou chápány a nazírány z hlediska původu, odkazují totiž za hranice sebe samých, na základy svého bytí, na absolutno. Ale člověk nevnímá jen to, že věc sama sebou něco manifestuje, ale i formu této věci, podobu, v jaké se manifestuje. Neptá se, v jakém vztahu k němu tato věc stojí, chápe, že tato věc prostě je, vnímá ji takovou, jaká ta věc být chce, resp. jak byla „míněna“. Zaslouhou pohledu, z něhož se ztratilo „Já“, se nesnaží věcem vědomě přisuzovat významy, které by byly ve vztahu k němu. Tím by se jen poddal dualitě „Já a věci“. Pozorované věci se však prostě stanou jím a on se stane jimi. Navíc, když by hledal významy, uvažoval by v kategoriích minulosti a budoucnosti, tedy opět dualisticky. Věc kterou vidí v tento přítomný moment, však svůj okamžitý význam vyjeví sama.

Spisovatel John Blofeld k *satori* souhrnně říká:

*“Objevíme, že naše mysl není naše mysl, nýbrž Mysl sama, a že tato mysl je dokonale klidná - že je čistým Prázdnem v tom smyslu, že je úplně bez formy, charakteristických rysů, protikladů, plurality, subjektu a objektu, nebo vůbec čehokoli, co by bylo možno uchopit. [...] Toto prázdno je zároveň obsahující a obsažené, jedno i mnohé, smrtelné i smrti neznající, relativita i nejzazší pravda, „samsára“ i „nirvána“, bez sebenepatrnějšího rozdílu mezi těmito - jakož i všemi ostatními - dvojicemi protiv.”* (Navrátil, 1990, s.86)

Nabízí se tedy zkusit odpovědět na nejzásadnější zenovou otázku „kdo jsem?“: Empirické „Já“ je pouhou iluzí, kterou si o sobě člověk vytváří v průběhu svého života. Toto „Já“ skutečně neexistuje, jen člověka balamutí tím, že jej v jeho mysli odděluje od všeho ostatního, od nerozděleného, neduálního absolutna. Hodí se zde uvést otázku, na kterou se zeptal jeden moudrý zenový mistr: „Naše kůže nás od světa odděluje, nebo nás s ním spojuje?“

## 9 Cvičení Zazenu

Zenový buddhismus spočívá v praxi zazenu. Je to soustředěné sezení v Buddhově pozici, ve které dochází k úplné jednotě těla, mysli a dechu. Při cvičení zazenu se člověk koncentruje pouze na pozici. Ve své mysli je jen v přítomném okamžiku. Pokud se objeví myšlenky, vzpomínky, představy nebo sny, jen je sleduje, nezačne se jimi zabývat a nechá je odplynout. To je hlavní princip zenu: být bdělý a soustředěný na přítomný okamžik. Týká se to jakékoli činnosti, kterou provádíme, při práci, učení, zábavě, stolování, atd. Zen je tedy umění, jak být dobrý a jak žít život soustředěný na přítomnou realitu.

Zazen poskytuje možnost maximální koncentrace na přítomnost v poloze, která je velmi stabilní a zdravá pro organismus. Protahuje a posiluje záda, uvolňuje nohy a umožňuje plné brániční dýchání, čímž i pozitivně stimuluje vnitřní orgány. Navozuje u člověka klid a soustředěnost, následně také větší porozumění sobě i druhým. V zazenu lze vydržet sedět velmi dlouho téměř nehybně. Cvičí se v tiché místnosti s pohledem upřeným na holou zeď. Takto je meditující oproštěn od rušivých podnětů. Je však naprosto vnímavý ke všemu, co se kolem něj odehrává.

Cvičení zazenu vychází z toho, že stav mysli ovlivňuje polohu těla a naopak. Je to patrné z pozic, ve kterých se lidé nacházejí například při rozrušení, nervozitě, radosti, strachu nebo spokojenosti. Zenová filozofie chápe tělo a mysl jako opačné strany téže mince. Vypovídá o tom i fungování nervového systému. Centrální nervový systém je mimo jiné sídlem kognice a prožívání a autonomní nervový systém zase reguluje funkce nezbytné pro zachování života. Nelze jej ovlivnit vůlí a jedná se o nevědomou regulaci. Funkce těchto dvou systémů jsou velmi provázané. Zazen může ovlivnit autonomní nervový systém, a tím i mozkovou kůru. Lze tedy jeho prostřednictvím navodit duševní rovnováhu a tělesné zdraví. (Hirai, 1997)

Při kontrole těla v zazenu se klade velký důraz na správné upravení polohy a tím i zlepšení funkce vnitřních orgánů, hlavně žaludku a střev. Člověk, který sedí v zazenu, se navenek může zdát téměř nehybný, nečinný, ve skutečnosti je ale ve stavu nadprůměrné aktivity. I když je nehybný, je v aktivním, dynamickém stavu, což potvrzují i záznamy jeho mozkových vln. Účelem kontroly těla v zen buddhismu je

spojit klid s aktivitou a naopak. Není tedy tak podstatné, jestli člověk sedí nebo vykonává nějakou namáhavou činnost, jeho mysl je stále klidná.

Zazen je poloha, která je považována za neoptimálnější k získání klidu v aktivitě a aktivity v klidu. Je to poloha maximálně stabilní, člověk se v ní cítí v rovnováze a pevný jako hora. Tato poloha je přiměřeně pohodlná, lze tak sedět bez většího namáhání těla. Přesto však musí vytvářet určité napětí, aby umožnila optimální koncentraci. Pokud by byla pozice příliš pohodlná, svádělo by to člověka ke spánku. Zazen je tedy poloha, která zaručí stabilitu, relativní pohodlí i optimální napětí.

Nevyvolává ani nadměrný tlak na obrátle, nijak netlačí nebo jinak neovlivňuje autonomní nervy, které leží v blízkosti páteře. Na to přišla moderní lékařská věda až po mnoha staletích, co se zazen cvičí.

## **9.1 Praktická doporučení pro optimálnímu cvičení**

Cvičení zazenu by se mělo provádět v tiché místnosti. Toto pravidlo se týká hlavně meditace začátečníků, u pokročilejších už ticho nebo hluk nehrají takovou roli. Meditovat by se mělo každý den ve stejnou dobu, nejlépe ráno, hned po probuzení, naladí se tím a udá tón celému dni. Může s meditovat i večer, než se jde spát, pak je spánek příjemnější a ráno se člověk probudí svěžejší. Takovýmto způsobem se stane zazen součástí denního režimu a lépe se takto v praxi pokračuje. Sunrju Suzuki (1994, s. 56) si však myslí, že je dostačující cvičit jen jednou týdně. Strava by měla být skromná. Vůbec se nedoporučuje meditovat, pokud se člověk dobře nevyspal nebo je z něčeho hodně unavený. Může pomoci si před meditací opláchnout ruce a obličej vlažnou vodou a také se trochu protáhnout. Nemělo by se meditovat hned po jídle, nebo naopak při pocitu hladu. Oděv má být lehký a zároveň teplý. Musí být volný, aby v žádném případě nerušil meditaci, aby netlačil nebo nijak netísnil tělo. Většinou je černé barvy. Často se cvičí v černém kimonu, jež je speciálně určeno pro zazen. Je velmi volné a pohodlné. Jeho spodní část je ve tvaru sukny, která dosahuje až na zem a při zazenu naprosto zakrývá nohy.

Při zazenu se sedí s oběma nohama zkříženými přes sebe. Sedí se na *zafu*, což je černý kulatý polštář, s rovným spodkem i vrchem, naplněný nepoddajným materiálem (většinou kapokem) tak, aby moc neměnil tvar, když si na něj člověk sedne. Je tedy



poměrně pevný, ale zároveň nijak netlačí. Jeho průměr je různý, podle potřeby člověka, ale přibližně 40 cm. Vysoký je asi 15 cm.

*Zabuton* je podložka, na které je *zafu* položeno. Měla by být dost velká, aby se na ni vešlo *zafu* a zároveň i nohy člověka při meditaci. Je tedy přibližně metr široká i dlouhá. Je dostatečně měkká, aby na ní meditujícího netlačila kolena nebo kotníky. Většinou je také černé barvy. *Zafu* je umístěno asi 90 cm od holé zdi, uprostřed vzdálenějšího kraje *zabuton*. V *zazenu* se sedí čelem k této zdi.

V *dójó* (místnost, kde se medituje) sedí lidé vedle sebe tak, aby měl každý dost místa na nohy. Všichni kromě mistra a jeho asistenta sedí čelem k holé zdi, viz obrázek č. 1. v Přílohách. V *zazenu* se sedí buď v úplné lotosové pozici, tzv. „*kekkaфуze*“, což je pozice, kdy se pravé chodidlo umístí na levé stehno a levé chodidlo na pravé stehno. Tato poloha bývá nejen pro začátečníky obtížnější. Často se proto využívá pozice polovičního lotosu, tzv. „*hankafuza*“, kdy je jen jedno chodidlo na opačném stehně, druhé leží pod opačným stehnem na zemi.

## 9.2 Usazení do *zazenu*

V *dójó* dojdeme ke svému místu, kde je již připravené *zafu* na *zabuton*. Ve stoje se ukloníme nejprve ke zdi, nad naším místem, pak se otočíme směrem do místnosti a ukloníme se znovu. Otočení do místnosti se provede tak, aby se při něm člověk neotočil zády k oltáři s Buddhou. Při úkloně jsou ruce v *gassho* (úklona se sepjatýma rukama s napnutými prsty před hrudníkem). Tyto úklony nemají pouze rituální význam. Jelikož jsou dost hluboké a nohy jsou při tom natažené, protáhnou se tím před dlouhou meditací záda. I pokud nemeditujeme v *dójó*, je příjemné se před usazením takto protáhnout.

Pak se již můžeme připravit k sezení. *Zafu* si trochu před usazením upravíme, poválíme trochu po zemi, aby získalo požadovaný tvar, i když vzhledem k materiálu, ze kterého je vyrobeno, se jeho tvar moc nemění. Položíme *zafu* na podložku (*zabuton*) tak, aby jeho střed ležel asi necelý metr od zdi, přičemž podložka se zdi může i dotýkat. *Zafu* je tedy na takovém místě, aby byla hlava při sezení asi metr od zdi. Kolena přitom musí být na podložce. Jakmile je *zafu* na správném místě, sedneme si pevně a stabilně na jeho prostředek čelem ke zdi. Následují dvě možnosti jak si srovnat nohy:



### ***Hankafuza*** (pozice polovičního lotosu):

Uchopíme levou nohu a položíme její chodidlo pod pravé stehno tak, aby bylo patou nebo ploskou nohy v kontaktu se *zafu*. Lýtka a koleno levé nohy se dotýká podložky. Poté uchopíme pravou nohu za nárt a holeň a položíme pravé chodidlo na lýtka nebo stehno levé nohy. Je potřeba nalézt takovou pozici, ve které máme dobrou rovnováhu. Je možné, že pravé koleno se nedotýká podložky. V tom případě se doporučuje si ho vypodložit například dekou. Potom má člověk pocit, že je stabilní, že jeho nohy tvoří jakýsi stabilní trojúhelník. Je nutné, aby byla obě kolena na podložce, či jedno z nich na dece, a byla tím zajištěna rovnováha. Samozřejmě lze mít polohu levé a pravé nohy i obráceně.

Tuto polohu polovičního lotosu využívají hlavně začátečníci, lidé s nadváhou i ti, kteří nejsou dost ohební, či mají nějaké zranění. Při pravidelné praxi se však začátečníkům nohy časem uvolní a protáhnou a cvičení začne být přirozenější a snazší. Leckdy se potom spíše snaží dosáhnout pozice plného lotosu, která poskytuje ještě větší stabilitu.

Způsob sezení v *hankafuze* ilustruje následující obrázek.



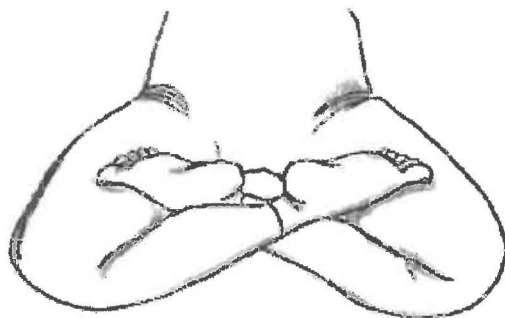
(in: Luetchford, 2004, s. 16)

Může se stát, že po delší době sezení v *hankafuze* pocítíme napětí z nevyváženosti v naší pánvi, strana se pak může, třeba i každý den, vyměnit. Nedokonalá stabilita způsobuje přílišnou tenze v nohou a v zádech a to není žádoucí.

### ***Kekkafuza*** (pozice plného lotosu):

Zde je stejný postup jako u *hankafuzy*, ale rozdíl je v tom, že obě chodidla leží na opačných stehnech. Nejdříve se položí pravé chodidlo na levé stehno a pak levé chodidlo na pravé stehno. Obě kolena jsou tak na podložce a tvoří rovnoramenný trojúhelník. Tato pozice je z počátku pro většinu lidí dost náročná, ale nohy se postupně protahují a jejich křížení začne člověku připadat přirozenější. *Kekkafuza* poskytuje maximální stabilitu, a pokud je člověk dostatečně protažený a uvolněný, je lepší sedět spíše v plném lotosu než v polovičním.

Následující obrázek znázorňuje pozici nohou při *kekkaфуze*.



(in: Luetchford, 2004, s. 17)

Poté, co nalezneme optimální polohu pro nohy, zůstaneme chvíli sedět a vnímat, zda je poloha skutečně stabilní a zda nemáme nohy v tenzi, která nastane, když se jimi snažíme držet rovnováhu. Pokud poloha stabilní není, pokusíme se ji nějak upravit. Posunout trochu *zafu*, upravit deku pod horním kolenem v *hankafuze*, či upravit polohu chodidel nebo zad. Když cítíme, že je pozice stabilní, provedeme několik úklonů do stran: položíme si hřbety rukou na kolena a stiskneme palce v dlaních. Potom provádíme úklony do strany nejdříve hluboké, až se hlavou dotýkáme rukou na kolenou a hrudníkem téměř naléháme na předloktí, ležícím na stehně. Opačná ruka se přitom natahuje a rameno této ruky tlačí trochu dopředu a dolů. Tyto úklony postupně zmenšujeme, až se dostaneme zpět do rovné vzpřímené polohy. Dohromady je jich asi 6 nebo 8. Těmito úklonami se protáhne páteř do stran a stejně tak svaly na zádech a bocích. Můžeme tím však sklouznout na *zafu* trochu dopředu, potom je nutné si je pod sebou posunout zpět dopředu, abychom seděli pevně na jeho středu.

Opět chvíli vnímáme, jestli je naše poloha stabilní. Pokud ano, uклонíme se kulatě dopředu v *gassho*, lokty jsou vytočené do stran. Tím dáváme najevo, že už sedíme ve správné pozici a začínáme meditaci. Zároveň tím také ještě protáhneme páteř dopředu v boční rovině. Před začátkem meditace můžeme ještě mírně zatlačit ramena dozadu, tím se nám více otevře hrudník.

Ruce si pak položíme do tzv. „kosmické mudry“ (Suzuki, 1994, s.26), kdy pravá ruka podpírá a drží hřbet levé a palce se lehce, neznatelně dotýkají a leží vodorovně. Snažíme se, aby byly v jedné rovině, aby netvořily ani "horu" ani „údolí". Palce ukazují stav pozice. Pokud na sebe moc tlačí, je v pozici mnoho napětí, jsou-li daleko od sebe, je pozice příliš uvolněná. Prsty nižší ruky podpírají prsty ruky vyšší. Ruce by se stále měly udržovat tak, jako by držely něco velmi vzácného. Prostřední klouby prostředních prstů většinou nasedají na sebe, ale záleží to na délce prstů. Podstatná je vodorovná poloha palců. Prsty by měly být slabě přitisknuty k sobě, neměly by být mezi nimi mezery a oba malíčky se dotýkají břicha. Ramena jsou naprosto uvolněná, stejně tak lokty, které jsou mírně vytočeny do stran. Je možné si ruce něčím vypodložit, aby ležely trochu výš. Tím se zajistí maximální relaxace ramen a zároveň i rovná pozice zad.

Poloha zad je v *zazenu* klíčová. Po celou dobu meditace se záda snažíme držet vzpřímeně. Poloha nohou tomu napomáhá tím, že udržuje pozici stabilní a také záda trochu nutí, aby byla narovnaná. Hlavu natahujeme směrem ke stropu, jako bychom jej chtěli podepřít. Bradu tlačíme dozadu. Natahujeme krk a tím i celou páteř. Během meditace se snažíme tlačit pánev směrem dopředu. Vytočí se tak hýždě dozadu a břicho se uvolní vpřed. Zároveň tlačíme kolena do podložky. To je snazší, pokud sedíme v plném lotosu. V *hankafuze* je někdy, alespoň u začátečníků, tendence kvůli rovnováze naopak nohy téměř táhnout nahoru. To však není žádoucí. Kolena mají tlačit do země, sed na *zafu* je pevný a člověk má mít pocit naprosté stability, má se cítit jako pyramida, jako skála. „Ať je nebe čisté nebo zatažené, v každém případě je to správné. Hora je stále táž, její původní poloha se nemění.“ (Enomiya-Lassalle, 1995, s. 39) Udržet záda přirozeně vzpřímená je nejdůležitějším bodem celé zenové meditace. Spojnice temena hlavy a zadní strany hýždí by měla tvořit přímku, kolmou na zem. Sed je naprosto rovný. Ramena a uši jsou v jedné rovině. Břicho je „vyklopeno“ vpřed, a tím je umožněno bezproblémové brániční dýchání po celou dobu meditace.

Obličejové svalstvo je úplně uvolněno, zvláště svalstvo kolem pusy. Rty a zuby jsou lehce přitisknuty k sobě a jazyk spočívá volně za zuby. Špička jazyka se dotýká horního patra za zuby. Oči nejsou ani příliš doširoka otevřené ani přivřené. Pohled směřuje dolů v úhlu přibližně 45 stupňů, tam, kam pohled sám od sebe přirozeně sklouzne. Většinou je pohled po nějaké době trochu rozostřený. Správnou zazenovou pozici znázorňují obrázky č. 2 a 3 v Přílohách.

Dýchá se přirozeně nosem, bez počítání dechů. Dýchání je plynulé, většinou dost pomalé. Dýchá se do břicha, jedná se tedy o brániční dýchání, jež pozitivně působí na organismus. Meditující se nesnaží dýchání nijak ovlivňovat. Výdech je přirozeně pomalejší než nádech, vydechuje se do maximálního vyprázdnění plic, ne však násilně. Nádech potom přichází samovolně. Dešimaru (2003, s. 64) říká, že by dýchání mělo být neslyšné, co nejpřirozenější, nenucené a vždy stejné, v *zazenu* i v *kinhinu*, což je meditace v chůzi, i níž pojednám později.

Každý člověk má jiné držení těla, a proto i zazenová pozice bude u každého trochu jiná. Někdo není pro velkou bolest vůbec schopen v *zazenu* sedět, přesto může také účinně meditovat, když nalezne k této poloze vhodnou alternativu. Lze třeba sedět na židli, či na tlustém polštáři. Někdy se využívá i pozice zvaná „*seiza*“, při které se sedí na patách. Tato poloha je mimo jiné známa i z různých japonských bojových umění. Suzuki (1994, s. 38) říká, že pokud se cvičí bez ohledu na příjemné či nepříjemné okolnosti, dojde se k podstatě *zenu* a načerpá se tak jeho síla.

Když je *zazen* u konce, meditující se opět kulatě ukloní v *gassho* a poté následují úklony do stran jako na začátku meditace. Protáhnou se záda a organismus se celkově aktivizuje. *Zazen* se v *dójó* cvičí dvakrát půl hodiny. Někdy je dlouhé sezení provázeno velkou bolestí, křečí nebo ztuhlostí zad a nohou. V době mezi dvěma částmi *zazenu* se proto většinou využívá meditace za pomalé chůze - *kinhin*.

### 9.3 Kinhin

*Kinhin* je tedy meditace v chůzi. Jeho hlavním účelem je odstranění tenze a bolesti v nohou a zádech. Dochází při něm k prokrvení chodidel. Zároveň slouží i k zahánění ospalosti. V mysli je však člověk stále koncentrován na pozici, stejně jako v zazenu. *Kinhin* trvá většinou kolem 7 - 10 minut, to je ale individuální, záleží na zvycích v jednotlivých *dójó*. Při *kinhinu* stojí meditující v řadě za sebou, a velmi pomalu se pohybují směrem vpřed. Paže jsou spojené na mečovitém výběžku sternu. Levá dlaň svírá palec a pravá dlaň ji seshora přikrývá. Prsty jsou u sebe. Lokty jsou vytočeny do strany tak, aby byla předloktí v jedné rovině. Ramena jsou stále relaxovaná. Chodidla jsou přirozeně rovnoběžná a vzdálená od sebe asi na šířku pěsti. *Kinhin* ilustruje obrázek č. 4 v Přílohách.

*Kinhin* je cvičení spjaté s dechem. Dech se při něm, stejně jako v zazenu, nechá přirozeně plynout. Rytmus dechu zde ovlivňuje rychlost chůze, a ta se proto zdá být velmi pomalá. Za celý *kinhin* se postoupí třeba jen o dva metry. Na nádech se přesune pravé chodidlo do poloviny délky levého. Na výdechu se přenesse na pravé chodidlo váha. Levá noha je teď naprosto uvolněná a relaxovaná. S dalším nádechem se zase přesune vpřed levé chodidlo tak, aby spočinulo v polovině pravého, s výdechem se na něj opět přenesse váha a relaxuje pravá noha. A tak stále dokola, dokud se neohlásí konec *kinhinu*.

Po celou dobu *kinhinu* se dbá na rovná záda. Hlava se, stejně jako v zazenu, vytahuje směrem ke stropu a člověk má mít pocit, jako by byl loutka, která visí za temeno. Oči jsou otevřené a pohled je přirozeně, lehce sklopený. Přední noha je propnutá a pánev se tlačí mírně vpřed, takže se trochu natahují stehenní svaly. Tím, jak tlačí chodidlo do země, se ještě více prokrvuje. Bolest i křeče, způsobené dlouhým sezením v zazenu, tak za pár minut odejdou. Zároveň je mysl pořád koncentrovaná na polohu, takže se jedná stále o pokračování v meditaci. Po ohlášení ukončení *kinhinu* se opět všichni meditující ukloní, čímž si mimo jiné protáhnou záda před druhou částí zazenu a jdou se usadit na svá *zafu* stejným způsobem jako na začátku první části zazenu. Následuje další půl hodina sezení v této pozici.

## 10 Zvyky v dójó

Pokaždé, když člověk do *dójó* vchází, vstoupí stejnou nohou (většinou levou) a ukloní se do středu místnosti, směrem k oltáři s Buddhou. Opačnou nohou se pak *dójó* opouští, opět čelem k Buddhovi. Po místnosti se chodí v předem určeném směru a tento směr by se měl dodržovat. Začátky meditace i jiných činností, jako například *samu*, což je japonský výraz pro práci, se ohlašují tlučením na dřevěnou nebo železnou destičku. Každý zvuk má svůj určitý význam. Pro zen je typické, že se v kláštorech vstává velmi brzy. Po probuzení začíná první, většinou hodinový *zazen*, po kterém následuje recitování *súter* a *genmai*, což je rýžová polévka. Její konzumace je součástí rituálu. Poté se teprve snídá a začíná se s běžnými denními aktivitami, jako je například výše zmíněná *samu*.

Poté, co mistr nebo *shusso* (člověk, jenž vede meditaci a je správcem *dójó*) ukončí celou meditaci, recituje se *Sútra srdce* a provádí se *sampai*. Nyní popíši, jak obě tyto rituální činnosti probíhají.

### 10.1 Sampai

*Sampaie* jsou tři rituální úklony, které provádí všichni v *dójó* ve stejném rytmu. Začíná se hlubokým úklonem ve stoje s rovnýma nohama a rukama v *gassho*. Pak následuje narovnění zpět do stoje. S rukama stále sepnatýma se pomalu dopadne na kolena. Sed na paty, hrudník na stehna a čelo se položí na zem skrze „kolečko“, jež je vytvořeno spojením palců a ukazováků. Palce u nohou jsou teď natažené. Ruce se následně položí vedle hlavy dlaněmi vzhůru. Na pár sekund se zvedají do výšky, postupně ve třech úrovních, zatímco lokty jsou stále na zemi. Položí se pak zpět vedle hlavy. Při vstávání nahoru se o ně lze trochu opřít o zem. Vstává se opět snožmo, v opačném pořadí, jako když se šlo dolů. Ve stoje pak zase následuje hluboký úklon. Tyto *sampaie* se provádějí většinou třikrát po sobě. Mají rituální charakter, při jejich provádění člověk demonstruje pokoru vůči Buddhovi, slouží však též k protažení a prokrvení těla po dlouhém sezení.

## 10.2 Recitování Sútry srdce

Sútra srdce se recituje po skončení zazenu ve většině zenových klášterů.

Tento nejdůležitější zenový text se nazývá „*Maka hannya haramita shingyo*“, což je japonský přepis sanskrtského názvu „*Pradžňá-páramita hrdája sůtra*“. Recituje se v jednom tónu a rytmus udává buben. Většinou se recituje jen jednou, v některých kláštorech však i vícekrát. Potom je první verze trochu pomalejší než ta následující. Sútra je koncipována tak, že se při jejím recitování člověk poměrně rychle nadechuje a dlouho vydechuje. Jednotlivé slabiky se odříkávají s důrazem a energicky. Na konci sůtry se poslední slabika pronese pomaleji a tón se snižuje. Recitováním této sůtry se meditující zbavuje veškeré tenze, která mu zbyla z meditace v zazenu. Zároveň se díky rytmu, udávanému bubnem, sladí s ostatními lidmi v *dójó*. Výdech je při recitaci velmi pomalý, až do úplného vyprázdnění plic, a poté následuje co nejrychlejší nádech. Člověk se takto po meditaci důkladně prodýchá, aktivizuje si vědomí a nabije se energií do dalších činností. Samozřejmě si při recitování uvědomuje význam obsahu této sůtry.

## Japonská verze Sútry srdce

### MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

Kan-ji Zai Bo-satsu. Gyo jin Han-nya Ha-ra-mit-ta ji.  
Sho ken go on kai ku. Do is-sai ku yaku. Sha-ri-shi.  
Shiki fu i ku. Ku fu i shiki. Shiki soku ze ku. Ku soku  
ze shiki. Ju so gyo shiki. Yaku bu no ze. Sha-ri-shi ze  
sho Ho ku so. Fu-sho fu-metsu. Fu-ku fu-jo. Fu-zo  
fu-gen. Ze-ko ku chu. Mu-shiki mu ju so gyo shiki.  
Mu-gen ni bi zes-shin ni. Mu-shiki sho ko mi soku Hó.  
Mu-gen kai nai-shi mu-i-shiki-kai. Mu mu-myo  
yaku mu mu-myo jin. Nai-shi mu-ro-shi. Yaku mu-  
ro-shi jin. Mu-ku shu metsu do. Mu-chi yaku mu-toku.  
I mu-sho-tok-ko. Bo-dai Sat-ta. E Han-nya  
Ha-ra-mi-ta ko. Shin mu kei-ge. Mu-kei-ge ko.  
Mu u ku-fu. On-ri is-sai ten-do mu-so. Ku-gyo ne-han.  
San-ze-sho-butsu. E Han-nya Ha-ra-mi-ta ko.  
Toku a-noku ta-ra-san-myaku-san-bo-dai. Ko chi  
Han-nya Ha-ra-mi-ta. Ze dai-jin-shu. Ze dai-Myo-shu.  
Ze mu jo-shu. Ze mu to-do-shu. No-jo is-sai-ku.  
Shin-jitsu fu-ko. Ko setsu Han-nya Ha-ra-mi-ta shu.  
Soku setsu shu watsu.  
Gya-tei gya-tei. Ha-ra gya-tei.  
Hara so gya-tei. Bo-ji sowa-ka.  
Han-nya shin-gyo.



## Český překlad Sútry srdce

Bódhisattva Avalokitéšvara,  
hluboce praktikující moudrost dokonalosti,  
vnímá prázdnotu všech pěti světů  
a je zachráněn od všeho utrpení,  
sděluje:

Šáripútro,  
forma se neliší od prázdnoty  
a prázdnota od formy.  
Forma je prázdnotou  
a prázdnota je formou.  
Pocity, vjemy, podněty i vědomí  
jsou také takové.

Šáripútro,  
všechny dharmy jsou prázdné,  
neobjevují se ani nemizí,  
nejsou nečisté ani čisté,  
nerostou ani neubývají.  
A tak v prázdnotě není žádná forma,  
pocity, vjemy, podněty, ani vědomí.  
Žádné oči, uši, nos,  
jazyk, tělo, ani mysl,  
žádná barva, zvuk,  
vůně, chuť, dotek, ani myšlenka,  
žádná říše očí  
ani žádná z dalších říší.  
Žádná nevědomost  
ani konec nevědomosti,  
a tak je to až po stáří a smrt.

Žádné utrpení, žádné vznikání,  
žádné zastavení, cesta, ani poznání.  
Žádné dosažení ani nic k dosahování.

Bódhisattva závisí na moudrosti dokonalé prázdnoty  
– mysl není překážkou,  
bez překážek není strachu.  
Dalek mylných názorů  
přebývá v nirváně.  
Všichni buddhové tří světů  
závisí na moudrosti dokonalé prázdnoty  
a dosahují tak transcendentální moudrosti dokonalosti.

Věz tedy, že moudrost dokonalé prázdnoty  
je velká mantra nade vše chápání  
velká jasná mantra,  
nejdokonalejší mantra,  
nejvyšší mantra,  
která tiší všechno utrpení,  
pravdivá a bez chyby.  
Hlásej tedy mantru této moudrosti,  
hlásej mantru, která zní:

*gaté, gaté, paragaté, parasamgaté, bódhi sváhá  
gaté, gaté, paragaté, parasamgaté, bódhi sváhá  
gaté, gaté, paragaté, parasamgaté, bódhi sváhá.*

(Překlad Kolmaš, 2006, in: [www.jitrnizeme.cz](http://www.jitrnizeme.cz))

## 11 Pozitivní vliv zazenu na běžný život

Zenová meditace má podle svědectví lidí, kteří se jí dlouhodobě věnují, pozitivní dopad pro psychický i fyzický vývoj člověka. Díky pravidelnému cvičení dosahují toho, že jejich mysl je stále méně rozptýlena. Člověk lépe ovládá své pocity, je klidnější, emočně stabilnější a vnitřně svobodnější. Získává tak duševní klid a mír. Pokud ho nějaký podnět vyvede z rovnováhy, dokáže ji rychle zase najít. Umí snadněji čelit každodennímu stresu a frustracím, lépe se vyrovnává s nároky, které na něj běžná životní praxe klade. Jeden z účastníků letního výše zmíněného zenového tábora například říká, že půlhodina zazenu každé ráno mu umožňuje, aby celý den prožil vyrovnaně.

Pro každodenní praxi má pozitivní vliv i to, že člověk je díky zenovým cvičením koncentrovanější. Lepší schopnost soustředění mu pomáhá v jakékoli činnosti. Přes různé překážky a rušivé vlivy je schopen se stále soustředit jen na jednu věc. To má příznivý dopad i v jeho profesionálním životě a v řešení běžných životních situací. S lepší koncentrací souvisí i vyšší schopnost sebeovládání, která je fakticky jedním z doprovodných projevů koncentrace.

Pozitivním důsledkem zenových cvičení je i to, že člověk zpravidla najde realističtější pohled na sebe sama a své možnosti a meze. Postupně se mu daří přehodnotit nároky, které na sebe klade, nebo které na něj klade jeho okolí, a jejichž nesplnění možná dříve prožíval jako selhání. S tím souvisí i vyrovnanější a kvalitnější vztahy, je vůči druhým lidem přístupnější. Tento postoj posiluje i buddhistický princip soucitu s všemi bytostmi.

Dalším důležitým účinkem zenu je morální zdokonalení. Postupně se odstraňují špatné vlastnosti, člověk se osvobozuje od závisti a nenávisti a je schopen opravdové lásky. (Enomiya-Lassalle, 1995)

Pravidelná praxe zazenu se odráží i v pozitivních dopadech na lidské zdraví, o kterých budu hovořit v následujících kapitolách. Obecně lze říci, že zazen se zaslouhuje o lepší zdraví člověka po stránce fyzické i psychické.

## 12 Zazen a začátečníci

Zazen může být zpočátku pro člověka, jenž není na takovýto způsob sezení zvyklý, dost strastiplný. V Japonsku je obvyklé sedět na zemi se zkříženýma nohama, ale zde v Evropě tomu tak není. Od mala sedíme na židlích a sed na zemi pro nás není úplně běžný. Máme zatuhlé svaly a zkrácené šlachy celého těla. Neudržíme záda rovná, snažíme se je o něco opřít, nebo je alespoň ohneme. Zazen je pro nás zpočátku velmi obtížný, ale po určité době praxe si tělo na tuto pozici zvykne a nečelí již takovým tensím a bolestem. V následujícím textu se pokusím nastínit problémy, se kterými se mohou začátečníci během sezení v této pozici setkat.

### 12.1 Obvyklé problémy

Mnoho lidí, kteří se zazenem začínají, má zakulacená a uvolněná záda. Zpočátku se tak potýkají s problémem udržet je po delší dobu vzpřímená. Krk je uvolněný a brada klesne dolů a dopředu. Někdy poklesnou i ramena a záda se zakulatí. V této poloze je člověk více náchylný k usnutí. Nesoustředí se na pozici, na vzpřímenou hlavu, krk a záda a možná se oddává nějakým myšlenkám.

Zazen občas svádí, zvláště pokud se cvičí třeba navečer za mírného osvětlení, k zavření očí a tím i ke spánku. Někteří začátečníci také někdy zavírají oči, aby mohli lépe vnímat své tělo. Avšak i takto je možné nechtěně usnout. Spánek není při meditaci žádoucí a tak, když má někdo pocit, že by mohl usnout, požádá dohlížejího mnicha v *dójó* o *kjosaku*.

*Kjosaku* je speciální hůl, která je vždy v *dójó* k dispozici a využívá se pro zahnání ospalosti. Je rovná, dlouhá necelý metr, široká cca 4 cm s jedním koncem plošším. Na vyžádání dostane meditující od učitele nebo od jeho pomocníka touto holí ránu přes trapézový sval. Nakloní hlavu nejdříve na jednu stranu a dostane ránu na nastavený trapéz, to samé pak na druhé straně. Meditujícího rány rychle proberou, zároveň mu prokrví zatuhlé svalstvo a účinek úderu je pociťován po celé délce páteře. Rány může dávat jen zkušený člověk, aby padly na přesně stanovená místa a neporanily například ramenní kloub.

Začátečníci také sedí často nakřivo nebo ohnutě, což je po určité době meditace pociťováno jako velmi nepříjemné. Přichází bolest ve svalectech podél páteře, hlubokých svalectech spojujících žebra a pánevní kost, mezi lopatkami nebo v kříži. Hlavně v pozici polovičního lotosu, kdy je pánev nakloněná trochu do strany, si začátečníci vypomáhají zatnutím svalů na nohou, aby tím udrželi rovnováhu. Než se svaly a klouby na nohou uvolní a než si medituující najde tu správnou polohu, je tenze v nohou velice obvyklá.

Správně by měla kolena tlačit do podložky, u začátečníků to však, díky nedokonalé stabilitě a tenzi v nohou, není často možné. Hrozila by jim ztráta rovnováhy a přepadení vzad. Když se začnou naklánět příliš dopředu, aby přenesli váhu na kolena, způsobí to ještě větší tenzi v nohou. Nohy jsou tak spíše taženy nahoru. Po nějaké době meditace proto může začít bolet křečcovský sval a také čtyřhlavý sval stehenní.

Dalším velikým problémem je nedostatečná protaženost kolenních šlach a šlach kotníku a nártu. Zazen je pro tyto šlachy zpočátku nepřírozený, více se natahují a namáhají, což způsobí nepříjemnou bolest. V extrémních případech může dojít i k porušení některé ze nich. Nikdy by se proto nemělo přehánět nasouvání chodidel příliš vysoko na protilehlé stehno nebo vůbec si sedat do pozice, která je už od počátku bolestivá.

Pokud není začátečník dobře uvolněný a ohebný, měl by začínat v jednodušších polohách, to znamená v *hankafuze*, kdy je horní chodidlo položeno jen na lýtko opačné nohy. Už tím se svaly a šlachy uvolňují a za nějakou dobu praxe je člověk schopen položit si chodidlo výš, až na stehno, pokud mu to umožní lepší rovnováhu. Nebo může zkusit sedět v plném lotosu. Nikdy se ale nemá jít přes přílišnou bolest.

Někdy se stane, že nohy začnou být úplně necitelné, zdřevěnělé. Stává se to oběma nohám. V *hankafuze* na spodní tlačí ta vrchní, odspodu zase země. Noha je tedy hodně zmáčknutá a neprokrvuje se. Vrchní je zase příliš vysoko. Nohy mohou začít i brnět. Obojí má na svědomí jejich nedokrevnost při zazenu. Tento problém však snadno vyřeší *kinhin*, již zmíněná meditace v chůzi. Je důležité cvičit na dostatečně silné a měkké podložce, aby se zamezilo otláčování kotníků, hlavně jejich kloubů a nártů o zem.

Napětí se objevuje i v krčním a trapézovém svalstvu, když se začátečník snaží držet vzpřímený krk a hlavu. Ramena se vytáhnou nahoru a krk začne být zatuhlý, místo toho, aby se volně vytahoval do výšky. Půlhodina sezení v takovéto tenzi může být velmi nepříjemná.

Během zazenu je často učitelem připomínáno, aby se pánev naklápěla vpřed a tím se ulehčilo dýchání do břicha. Tato poloha však může opět způsobovat problém s rovnováhou. Začátečník často spíše vypne hrudník vpřed, aby měl pocit vystrčeného břicha a aby eliminoval tendenci zad k zakulacení. Tím však více namáhá zádové svalstvo i páteř a zároveň je tím brániční dýchání spíše ztíženo.

Dalším obvyklým problémem je nedokonalé dýchání. Břicho není dostatečně vyklopené, spuštěné dopředu a uvolněné, dýchání je mělké a povrchní. Je to často způsobeno obavou z uvolnění břišního svalstva, z naklopení pánve vpřed, z již zmiňovaného důvodu ztráty rovnováhy.

Někdy jsou během zazenu žaludek a střeva natolik stlačeny, že se může po cvičení člověku udělat špatně. To bývá mimo jiné provázáno i nechutenstvím. Správné dýchání je v zazenu, vedle vzpřímeného držení zad, klíčové. Je nutné naučit se břicho povolit a dýchat do něj. Dýchání je hlubší a zároveň pomalejší

Půlhodinový zazen se může zdát velice dlouhý, občas člověk jen doufá, že už přijde *kinhin* nebo konec. Někdy se však mistr či jeho asistent rozhodne, že se *kinhin* cvičit nebude, a pak meditace trvá hodinu bez přestávky. Pokud člověk sedí ve správné pozici, kdy má dobrou rovnováhu a nic ho moc nebolí, hodinovým sezením se dostane v meditaci hlouběji. Jestliže je však jeho pozice příliš nepohodlná nebo bolestivá, je celý zazen spíše utrpením.

Začátečník má často problém udržet při zazenu pozornost na dech a na pozici. Odbíhá v mysli k nejrůznějším myšlenkám a snům. Neměl by se však nechat unést a začít se jimi zabývat. Nesnaží se je však ani násilně zapudit, jen je pozoruje. Pokusí se opět soustředit na svou pozici. Třeba na svůj krk, který se vytahuje, a na svůj dech. Myšlenky pak samovolně odplují.

Během zazenu se můžou vyskytnout jevy, zvané „*makjó*“. Jsou to zrakové nebo řidčeji i sluchové halucinace, o kterých se může meditující domnívat, že jsou skutečné. Dějí se lidem, kteří mají psychiku jinak naprosto v pořádku a v bdělém stavu se u nich takové jevy nevyskytují. Zmiňované přeludy jsou pokládány za důsledek postupného vyprazdňování vědomí, kde se najednou začnou objevovat dříve zasuté obrazy a zvuky. Těchto jevů se není třeba obávat, nejsou však ani příliš žádoucí. Nicméně lze z toho usoudit, že se žák ponořuje hlouběji v *zammai*. *Makjó* lze možná dokonce považovat za známku toho, že je naděje na osvícení. Velmi důležité je však nepoddat se tomuto jevu,

stejně tak jako u mimovolně se objevujících myšlenek, potom je *makjó* neškodné.

Zazen přináší člověku převážně psychické uvolnění, klid, rovnováhu a lepší koncentraci. Přesto se v ojedinělých případech může stav prázdnoty, pociťovaný při této meditaci, stát spouštěčem různých psychóz. Stejně tak může mít negativní dopad na lidi trpící depresí. Velmi neurotickým lidem nebo těm, kteří trpí nějakým traumatem, se stane, že se u nich díky zazen u vyskytne těžká deprese nebo přehnané projevy agresivity. (Enomiya-Lassalle, 1995) Mistr o možných psychických problémech ví a též je u člověka dovede rozpoznat. Poradí se pak s žákem a popřípadě mu doporučí, aby s touto praxí skončil. Obecně by se tedy měli zazen účastnit jen lidé duševně zdraví.

## 12.2 Rady a doporučení pro začátečníky

Začátečníci by si měli vyzkoušet několik různých *zafu*, aby našli pro sebe to správné. Sezení na nepřiměřeně velkém či naopak malém *zafu* negativně ovlivní polohu a způsobí více bolesti a tenze. I pokud někdo cvičí doma, měl by brát zřetel, na čem sedí.

Někdy lidé nesedí rovně, ale naklánějí se dopředu nebo dozadu. Hlava a hýždě by však měly být v přímce, kolmé k podlaze. Začátečník si to třeba ani neuvedomí, proto je dobré, když ho na to někdo upozorní. Je možné přiložit mu k zadům, kolmo k zemi, například *kjósa*, a tím si pak lépe uvědomí vychýlenost své pozice.

Doporučuje se před zazenem i po jeho skončení se trochu protáhnout. Unaveným zadům též pomůže masáž, například *shiatsu*. Nebo se cvičí jóga a jiná protahovací a posilovací cvičení. Začátečníkovi tedy mohou obě tyto polohy, zvláště *kekkaфуza*, dělat zpočátku potíže, ale časem, když si je osvojí, zjistí, že jsou skutečně nejoptimálnější. Poskytují totiž stabilitu jednak z dynamického hlediska tím, že nohy tvoří v obou polohách rovnostranný trojúhelník, jenž je oporou pro páteř a hmotnost těla. A také stabilitu fyziologickou, kdy se eliminuje tlak zátěže obratlů v oblasti pasu, a tím není vyvoláván ani nevhodný tlak na nervy ležící v blízkosti těchto obratlů.

Nedoporučuje se cvičit zazen vždy jenom sám, správná pozice se nelze naučit z knih a je také dobré mít někoho, kdo na chyby upozorní. To platí zvláště pro začátečníky. Navíc, když člověk cvičí sám, jeho egoismus obvykle ještě víc vyrostě. Zanikne tím to nejdůležitější z Buddhova učení: být nápomocný ostatním na cestě k probuzení.

Když má člověk velké bolesti, má se začít soustředit na dýchání a na pozici. Bolest je většinou signálem, že je třeba něco změnit, avšak s neprotážeností těla musí mít začátečník trpělivost, po určité době se to zlepší.

Pokud je poloha velmi nepohodlná nebo je bolest příliš rušivá, meditující v *dójo* se v sedě ukloní a polohu si upraví. Posune si nohy nebo *zafu*, či přerovná deku pod vyšší nohou. Tato změna pozice by měla proběhnout rychle a potichu, aby rušení ostatních z meditace bylo co nejmenší. Když je poloha upravená, znovu se meditující ukloní a pokračuje v zazení.

Když se člověku začnou před očima objevovat různé obrázky a představy, je to tím, že mu spadla hlava do předklonu a tím se zhoršilo dýchání. Automaticky jej začnou ovlivňovat myšlenky, sny a fantazie. Tak se zapomene na pozici a hlava spadne ještě více dopředu. Zde je dobře vidět, jak pozice dokáže ovlivnit mysl. Při dokonale narovnaných zádech a vytažené hlavě je mysl klidná, myšlenky přicházejí, ale nijak neruší, jen přicházejí a odcházejí.

Při meditaci zazen může nastat několik dalších nežádoucích situací. Například, když člověk pocítí nutnost dojít si na záchod a není zbylí, ukloní se a neslyšně opustí *dójo*. Velmi nepříjemná je rýma. Když někdo stále posmrkává, nemůže se dobře soustředit na meditaci a hlavně vyrušuje všechny ostatní. Stejně tak je velice obtížné ovládnout kýchání a kašlání. Náhlý nečekaný hlasitý zvuk způsobí, že se ostatní lidé v *dójo*, zabraní do meditace, velmi leknou. I pokud člověka začne něco svědit, je potřeba velké sebeovládání, aby to vydržel. Při všech těchto nepříjemnostech je dobré začít se opět soustředit na pozici a snažit se tím od nich odvést pozornost. To platí samozřejmě také pro bolesti a křeče těla.



## 13 Zdravotní účinky zazenu

Jak už bylo řečeno na začátku této práce, zen se z principu vyhýbá zkoumání, bádání a měření. Přesto však nelze přehlížet fakt, že zenová meditace má na zdraví člověka pozitivní vliv. V minulých kapitolách již bylo působení zazenu na zdraví částečně zmiňováno. Následující text bude o této problematice pojednávat podrobněji.

### 13.1 Změny mozkových vln při zazenu

Člověku pokročilému v zenové praxi se během zazenu mění amplituda mozkových vln. Současně je tím ovlivněna i jeho mysl. K měření mozkových vln (aktivity a stavu mozku) se využívá elektroencefalograf (EEG). Podél vláken neuronů dochází ke změně elektrického potenciálu, což je způsobeno aktivitou v nervových buňkách. Pokud má člověk otevřené oči, jeho mozek produkuje jiný druh vln (s menší amplitudou a jinou frekvencí, tj. vlny beta), než když je má zavřené (široké a pravidelné vlny alfa). Alfa vlny jsou produkovány, když je mozek v klidu a stabilitě. Beta vlny jsou produkovány, když je mozek aktivní.

S tímto rozdělením jako první přišel německý vědec Hans Berger ve třicátých letech minulého století. Vlny alfa a beta jsou vlastně indikátorem duševního a emocionálního stavu člověka. (Hirai, 1997) K největším změnám na mozku u zdravého člověka dochází při přechodu mezi spánkem a bděním. Když člověk zavře oči a je chvíli v klidu, jeho mozek začne produkovat vlny alfa. Když pak postupně usíná, jeho mozek produkuje nejdříve pomalejší vlny se širokou amplitudou, vlny théta. Jak se stává spánek hlubším, mozek začíná produkovat ještě pomalejší a širší vlny, tj. delta vlny. Vlny alfa mají frekvenci cca 10 Hz, tzn. vyskytují se desetkrát za vteřinu ve stejném, pravidelném tvaru. Vlny théta mají frekvenci 4-7 vln za vteřinu a delta od 0.5 do 3 vln za vteřinu. I během spánku lze u člověka naměřit vlny beta (až 20-30 vln za vteřinu), většinou tehdy, když má nějaký dramatický sen, obsahující např. násilí.

Mozkové vlny tedy odrážejí náš duševní stav, viz obr. č. 5 v Přílohách. Při období vzrušení mozek produkuje vlny gama, které mají frekvenci od třiceti do padesáti vln za vteřinu. Se vzrušením tedy stoupá frekvence mozkových vln.

Zazen má neuvěřitelné schopnosti měnit frekvenci mozkových vln. Tomio Hirai (1997, s. 88) se zabýval měřením mozkových vln u mnichů meditujících zazen. Předpokládal, že jelikož mají mniši při meditaci zazen otevřené oči, budou produkovat vlny beta. Avšak po měření EEG mnichů zjistil, že u nich nastává změna z vln beta na vlny alfa už minutu po začátku meditace, že okolí na ně, přestože měli oči otevřené, nemá žádný vliv. U jednoho zkušeného dvaapadesátiletého mnicha zjišťoval změny mozkových vln a zjistil, že už padesát sekund od začátku meditace nastala produkce vln alfa. Asi po sedmnácti minutách se frekvence vln ještě snížila z jedenácti nebo dvanácti na devět vln za vteřinu. Za dvacet tři minut od počátku meditace se frekvence vln snížila na sedm nebo osm vln za vteřinu, tedy hodnoty téměř charakteristické pro vlny théta. U tohoto mnicha přetrvávaly alfa vlny ještě asi třicet sekund po ukončení meditace. U jiných mnichů vydržely až pět minut.

Aby tyto závěry ověřil, provedl obdobná měření na člověku, který nikdy předtím zazen necvičil. Pokus uskutečnil na šestadvacetiletém studentovi tokijské univerzity a nedal mu předem žádné instrukce, jak cvičit. Měl za úkol pouze sedět na podložce se zkříženými nohama. Po celou dobu měření jeho mozek produkoval vlny beta, navíc ho po chvíli začala bolet záda a nohy, a tak různě měnil polohu a vrtěl se. Při měření jiného studenta, který též neměl žádnou zkušenost se zazenem, mu Hirai poskytl alespoň základní informace a řekl mu, ať se snaží kontrolovat svůj dech pomocí počítání dechů. Většina vln, které produkoval, byly typu beta, avšak vyskytly se dvou až třisekundové fáze, kdy produkoval i vlny alfa. Tedy i minimální přiblížení se zenové meditaci, alespoň soustředěním se na dech, může mít vliv na změnu mozkových vln. Samozřejmě však nelze podceňovat potřebu intenzivního a dlouhodobého cvičení zazen pod vedením zkušeného učitele. Dále se prokázalo, že mozek každého člověka je schopen produkovat stejně kvalitní vlny alfa. Neexistuje tedy omezení, které by znemožňovalo komukoli dosáhnout této duševní rovnováhy během zazen.

### 13.2 Porovnání zazení a spánku

Jak je z předešlého textu patrné, mozek zkušených mnichů může během zazení produkovat i vlny  $\theta$ , které se jinak objevují jen ve spánku. Takto hluboká meditace je tedy spánku do jisté míry podobná. Rozdíl mezi zazením a spánkem lze však najít v hodnotách elektrického odporu pokožky. Člověk reaguje na jakékoli rozrušení změnou elektrického odporu pokožky, čehož je využíváno například u detektoru lži. Měří se tzv. polygrafem. Jejímu zaznamenávání se říká GKO = galvanická kožní odpověď. GKO se během spánku vůbec nevyskytuje.

Hirai (1997, s. 96) měřil GKO u zkušeného mnicha při meditaci zazen. Asi po devíti minutách meditace, kdy mozek mnicha produkoval vlny alfa, byl aplikován pronikavý zvukový podnět. Mnich na zvuk reagoval rozrušením, které bylo patrné z jeho GKO. O spánek se tedy nejednalo. Hirai si však všiml, že mnich byl během meditace k okolí velmi vnímavý. V jeho GKO se tak událo více změn, nejen když byl aplikován nějaký zvukový podnět.

Pokud u normálního člověka se zavřenýma očima, jehož mozek vykazuje alfa vlny, dojde k vyrušení například sluchovým podnětem, má to většinou za následek přerušení alfa rytmu, tzv. „alfa blokádu“, na sedm i více sekund. U zenových mnichů trvá tato alfa blokáda jen asi dvě vteřiny. Pokud se však tento sluchový nebo jiný rušivý podnět opakuje, v tomto případě v patnáctisekundových intervalech, stále vykazuje mnichův mozek dvousekundové alfa blokády. U člověka, který nemedituje zazen, by běžně došlo při opakované aplikaci zvukového podnětu k <sup>v</sup>habitaci, k navyknutí na podnět, a reakce na zvuk by tak časem ustala. U lidí, kteří cvičí zazen, se však tento jev nevyskytuje. Zůstávají pořád stejně bdělí a citliví vůči všem podnětům z okolí po celou dobu meditace.

### 13.3 Vliv zazení na autonomní nervový systém

Autonomní nervový systém je odpovědný za řízení mnoha funkcí lidského těla. Řídí srdeční rytmus a sílu kontrakce, zužování a rozšiřování cév, dochází ke zvýšení množství kyslíku, vázaného na krvinky. Dále ovlivňuje uvolňování a kontrakci hladkého svalstva v tělesných orgánech a také sekreci hormonů z různých žláz do krevního řečiště. Skládá se ze dvou opačně působících podsystemů – sympatiku a parasympatiku. Pokud je stimulován sympatikus, tepny a žíly se stahují, zvyšuje se srdeční tep, plíce se začnou uvolňovat a zvětší se oční zornice. Je to stav pohotovosti a napětí, kdy je člověk ve střehu, biologicky připraven k obraně. Přesný opak nastane, když je stimulován parasympatikus. Srdeční tep se sníží, tepny a žíly se uvolní, plíce se stáhnou a zúží se zorničky. Tělo i mysl jsou uvolněné a pasivní.

Nervy parasympatiku vycházejí z míchy ve spodní části páteře (druhým, třetím a čtvrtým křížovým obratlem) a v oblasti krční páteře. Nervy sympatiku z míchy vycházejí obratli v oblasti hrudníku (hrudní T1 až bederní L2). (Luetchford, 2004, s. 11)

Obyčejně vykazuje sympatikus nejvíce aktivity během dne. Pomocí parasympatiku se zase v noci z těla odstraňuje kyselina mléčná, nahromaděná přes den, která je příčinou pocitu únavy. Zabezpečuje výživné látky pro organismus na den následující. Upravuje cirkulaci a urychluje vylučování toxických látek z krve. Pokud si tedy někdo nedopřeje pravidelný, dostatečný spánek, přetěžuje tím sympatikus a zabraňuje parasympatiku v jeho práci. Rovnováha autonomního nervového systému (ANS) je tak narušena. Nerovnováha se však týká i přílišného spánku. (Hirai, 1997, s. 102)

Rovné držení páteře při zazení přímo ovlivňuje autonomní nervový systém. Hlava a trup jsou v přirozené vzpřímené poloze, a tím je minimalizován tlak obratlů na sebe a na nervová zakončení obou systémů ANS. Nervová zakončení jsou bez problému zásobována krví, čímž je umožněna jejich normální, správná funkce.

Je-li udržována rovnováha mezi oběma systémy, srdce funguje přiměřeně a kontrakce a dilatace krevních cév je regulována tak, že cirkulace krve je rovnoměrná a pravidelná. Když sympatikus a parasympatikus pracují správně, navzájem se doplňují, jsou v rovnováze. Člověk pak není ani v nadměrném napětí ani příliš uvolněný, má pocit vyrovnanosti těla a mysli. (Luetchford, 2004, s. 13)

Hirai provedl pokus s meditujícími mnichy, jenž měl prostřednictvím měření galvanického kožního odporu ukázat na stav ANS během zazenu. (GKO má vztah k ANS, jakož i k emocionálním a duševním změnám). Z předešlého pokusu vyplývá, že u lidí meditujících zazen dochází k posílení GKO souběžně se stabilitou mozkových vln, což poukazuje na zlepšené fungování ANS.

Aby byl problém zřejmý i z jiné strany, provedl Hirai (1997, s. 103) během meditace mnichů kontrolu jejich pulsové frekvence a počtu dechů. Přímé zkoumání některých orgánů není v tomto případě možné, měření počtu dechů a srdečního pulsu je však dostatečným indikátorem stavu autonomního nervového systému. Když se tedy mniši dostali do stavu hluboké meditace (*zammai*), jejich mozky začaly produkovat vlny théta a jejich GKO bylo intenzivnější. Tempo dýchání se zpomalilo na čtyři nebo pět dechů za minutu (normální je 18). Došlo však k výraznému zrychlení srdečního pulsu. V rozmezí od 80 do 100 úderů za minutu (normální je asi 72). Ze zvýšení pulsu a zpomalení dechu je tedy zřejmé, že autonomní nervový systém byl nucen během zazenu změnit svou aktivitu a udržovat rovnováhu mezi sympatikem a parasympatikem. Rovnováha mezi nimi je ideální pro zachování zdraví. Zazen je tedy schopen regulovat ANS.

Hirai odebral dokonce mnichům malé množství krve, aby mohl zjistit, který z podsystemů ANS je během zazenu aktivován. Po rozboru zjistil, že je při zazenu jednoznačný vzestup spotřeby kyslíku v krvi a snížení množství kyseliny mléčné. Tedy během zenové meditace převažuje aktivita parasympatiku. Přestože je tedy organismus vnímavý a citlivý k vlivům vnějšího prostředí, nevyskytují se u něj žádné obranné reakce, jež jsou typické pro aktivitu sympatiku. Udržuje si vlastní rovnováhu a dochází při tom k odstranění škodlivých produktů metabolismu z těla. Jelikož žijeme v prostředí plném rušivých podnětů a stresorů, je velmi přínosné umět ovládnout sympatický systém a navodit stav rovnováhy.

### 13.4 Dech při zazenu a jeho pozitivní účinky na organismus

V zazenu se dýchá velmi pomalu a zhluboka, jedná se o tzv. brániční dýchání, o němž je známo, že přispívá ke zlepšení fyzické kondice a navozuje duševní rovnováhu. Za normálního, denního fungování se člověk nadechne a vydechne patnáctkrát až dvacetkrát za minutu. Zkušení mniši však při zazenu dýchají jen asi čtyřikrát nebo pětkrát za minutu, přestože svůj dech nijak vědomě neovlivňují. Rozdíly v dýchání za běžné denní aktivity a při zazenu jsou patrné z obr. č. 6 v Přílohách.

Při mělkém a rychlém dýchání se kyslík nedostává až do plicních sklípků, ale dosáhne jen úrovně bronchů před nimi, využívá se tak jen šestina kapacity plic (Dešimaru, 2003, s. 64). Při výdechu ani nedochází k odstranění veškerého oxidu uhličitého z plic a ten pak zabírá místo potřebnému kyslíku. V zazenu se však dýchá zhluboka a pomalu a při nádechu se do plic dostane více kyslíku. Při výdechu se odstraní veškerý oxid uhličitý, čímž je vytvořen dostatečný tlakový rozdíl pro následné přirozené proudění vzduchu do prázdných plic. Jestliže je takto tělo dostatečně zásobeno kyslíkem, může si dovolit mnohem nižší frekvenci dýchání. Pomalé dýchání velmi ulehčí práci srdce, které pumpuje do těla okysličenou krev. Je-li dýchání rychlé, zvyšuje se i srdeční frekvence. Při pomalém dýchání však může srdce pracovat s menší námahou.

Činnost srdce je ovlivňována autonomním nervovým systémem. Při aktivování sympatiku bije srdce rychleji, při aktivaci parasympatiku je tomu naopak. Pro optimální činnost srdce je ideální rovnováha mezi sympatikem a parasympatikem, kterou dokáže zazen zajistit i prostřednictvím správného dýchání.

Pletenec autonomních nervů (solar plexus) leží pod pupkem a za žaludkem a ovlivňuje mimo jiné průchodnost cév a kapilár, čímž umožňuje játrům, ledvinám a tlustému střevu dobře se prokrvit a účinně odstraňovat z těla odpadní produkty metabolismu. Tím následně přispívá k regeneraci při nadměrné únavě a celkovému - fyzickému i psychickému - zvyšování odolnosti. Brániční dýchání je též účinné při ovlivňování žaludečních vředů, chronické obstipaci (zácpě), ale též kostální neuralgii (bolest mezižeberních nervů) a pod. Také pravidelné napínání břicha u bráničního dýchání tlumí sympatický systém, čímž nepřímě ovlivňuje i duševní rovnováhu. (Hirai, 1997, s. 36) Pomalé, brániční dýchání tedy pozitivně ovlivňuje jak tělo, tak i mysl a emoce.

Při výzkumech hlubokého dýchání během zazenu a jeho vlivu na srdeční aktivitu (Lehrer, Sasaki, Saito, 1999) se bral ohled na to, z jaké školy pocházejí zkoumaní mniši. Při měření frekvence jejich dechu autoři výzkumu zjistili, že všichni mniši školy Sótó dýchali během zazenu víc než devětkrát za minutu. Avšak většina mnichů školy Rinzai měla frekvenci nižší než devět vdechů a výdechů za minutu, jeden se dokonce nadechl za minutu jen jednou. Tento rozdíl se přičítá přístupu k meditaci obou škol. Ve škole Rinzai se mniši vědomě snaží o velice pomalé dýchání. Ve škole Sótó však nechávají dýchání volný průběh, a proto nedosahují tak krajních hodnot.

Tato studie též vyzorovala, že pomalým dýcháním během zazenu se změní srdeční aktivita ve směru vyrovnávání homeostatických funkcí. Při velmi pomalém dýchání se zvyšovala nepravidelnost srdečního rytmu, zejména ve fázi nádechu. Mniši školy Rinzai také udávají, že jim bývá během zazenu větší teplo a vysvětlují tím, proč mají tendenci meditovat raději v chladnějším prostředí.

### **13.5 Energetický metabolismus při zazenu**

Zazen dle pokusů Hiraie (1997, s. 106) pomáhá zvýšit účinnost využití energie z potravy. Pokusy, kdy měřil hodnoty kyslíku a kysličníku uhličitého ve vdechovaném a vydechovaném vzduchu, prokázaly, že využití energie je během zazenu průměrně o 20 procent nižší, než je bazální metabolismus mnichů. Děje se tak pravděpodobně snížením aktivity mozku, který má za běžného chodu největší spotřebu energie a výživných látek ze všech orgánů v těle.

Jelikož je mozek během zazenu v optimální rovnováze, má menší spotřebu energie. Dle záznamů GKO odpovídá na vnější podněty velmi pohotově, ale hned se zase vrací do stavu klidu a rovnováhy. Lze to tedy pokládat za důvod snížení spotřeby energie.

## **Závěr**

V této práci jsem se zabývala zenovou meditací a mým cílem bylo vytvořit o ní ucelený přehled. Snažila jsem se ji vystihnout ze všech možných úhlů. Zaměřila jsem se na její vliv na lidské zdraví i na pozitivní účinky na běžný život. Uvedla jsem zde i způsob jejího praktikování a také filozofické zázemí zen buddhistické nauky. Na člověka se zde snažím pohlížet zenovým způsobem, tzn. jako na celek, kde nelze oddělovat mysl od těla. Avšak jsem si vědoma toho, že text občas může budit dojem, že tělo a mysl odděluji, je to však způsobeno nemožností odpoutat se od dualistických kategorií při psaní teoretické práce. Tuto práci jsem nazvala „Zenová meditace a její vztah k tělu“ a míním tím, že se při meditaci skrze tělesnou pozici ovlivňuje též dušení stránka člověka.

Tuto meditaci považuji za nesmírně propracovanou a pro člověka velmi přínosnou. Díky ní je vyrovnaný a umí se vypořádat s obtížnými situacemi s klidnou myslí. Prostřednictvím meditace získá také specifický náhled na svět a dění v něm, což mu otvírá další zajímavý rozměr.

Přestože jsem se snažila postihnout všechny aspekty zenové meditace, jsem si vědoma toho, že by se k této práci jistě našlo mnoho doplňujících informací a poznámek.



## Použitá literatura

- Dešimaru T. *Zen a bojová umění : Tajemství japonských samurajů*. 1. vydání. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-792-2
- Enomiya-Lassalle H. M. *Zenová meditace*. 1. vydání. Brno : Cesta, 1995. ISBN 80-85319-40-3
- Herrigel, E. *Zen*. Olomouc : Votobia, 1996. ISBN 80-85619-50-4
- Hirai, T. *Zazen : Léčba zenovou meditací*. Bratislava : CAD Press, 1997. ISBN 85349-78-7
- Huineng (zenový mistr) *Tribunová sůtra šestého patriarchy*. Praha : Vyšehrad, 1999. ISBN 80-7021-345-0
- Jordan M. *Tajemný svět Asie*. 1. vydání. Praha : Balios, 2000. ISBN 80-7176-946-0
- Kaisen (zenový mistr). *Budodharma : cesta samuraje*. 1. vydání. Frýdek-Místek : Alpress, 2006. ISBN 80-7362-176-2
- Kretchmar, R. S. *Philosophic Research in Physical Activity*. In Thomas, J.R., Nelson, J.K. (Eds.). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign : Human Kinetics, 2001.
- Lao c'. *Tao te ťing : O tajemství hlubším než hlubina sama*. Překlad Václav Cílek. 2. vydání. Praha : Dokořán, 2007. ISBN 978-80-7363-117-8
- Navrátil, J. *Uvedení do Zenu*. 1. vydání. Most : Dialog, 1990. ISBN 80-85194-04-X

- Sahn, S. *Zenový kompas*. Praha : DharmaGaia, 2006. ISBN 80-86685-31-4
- Suzuki, S. *Zenová mysl, mysl začátečníka : Všední hovory o zenu*. Praha : Pragma, 1994. ISBN 80-7205-182-2
- Watts, A.W. *Cesta Zenu*. 1. vydání. Olomouc : Votobia, 1995. ISBN 80-900614-8-6
- Werner, K. *Malá encyklopedie hinduismu*. 1. vydání. Brno : Atlantis, 1996. ISBN 80-7108-129-9

#### Internetové zdroje

- Debailly, S. Y.: *Přednášky mistra Sei Yu Debailly*. [online]. 26.-27.6. 2000 ; 5.11.2006 [citováno 26.7.2007]. Dostupné na WWW: <<http://www.zen-asociace.cz/texty-prednasky>>
- Lehrer, P.; Sasaki, Y.; Saito, Y. *Zazen and Cardiac Variability*. In *American Psychosomatic Medicine* [online], 1999, vol. 61, pp. 812-821. [citováno 28.8.2007]. Dostupné z WWW: <<http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/content/full/61/6/812>> ISSN: 1534-7796
- Luetchford, E.M. *Úvod do buddhismu a cvičení zazenu : Učení Gudó Nishijimy Roshiho*, [online], překlad Pavel Fencel, Dogen Sangha Bristol : Windbell Publications, 2004. [citováno 15.7.2007]. Hypertextová verze dostupná na WWW: <<http://www.dogenzen.net/booklet.htm>>

- Matuška, J. *Buddhismus a jeho rozvoj v západním kulturním okruhu s ohledem na školu Karma - Kagjü a její metody*. [online]. Diplomová práce. Vedoucí práce: Soukup, V.; Vítek, M., Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta. Ústav filosofie a společenských věd, 2001. 103 s. [citováno 1.9.2007].  
Hypertextová verze dostupná na WWW:  
<<http://seminarky.cz/Buddhismus-a-jeho-rozvoj-v-zapadnim-kulturnim-okruhu-s-ohledem-na-skolu-Karma-Kagju-a-jeji-metody-3065>>
- Pur, L.: *Zen a současná environmentální etika*. [online]. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Katedra sociální a kulturní ekologie, 2005. 126 s. [citováno 25.8.2007]. Hypertextová verze dostupná na WWW:  
<<http://www.seminarky.cz/Zen-a-soucasna-environmentalni-etika-6127>>
- *Sútra srdce*. Český překlad Josef Kolmaš. in *Jitřní země* [online], 9.3.2006. [citováno 2.9.2007]. Dostupné z WWW:  
<<http://www.jitrnizeme.cz/view.php?cislocclanku=2006031902>>  
ISSN 1801-0601
- Svršek, J.; Ládková, L.: *Filozofové starověké Indie a Číny : Konfucius*. [online]. In: *Natura Plus*. [citováno 24.8.2007]. Dostupné z WWW:  
<<http://www.natura.baf.cz>>.  
ISSN 1212-6748.

## PŘÍLOHY

### **Seznam příloh:**

Obr. č. 1 - Sed v *dójó* čelem ke zdi

Obr. č. 2, 3 - Správné sezení v zazenu

Obr. č. 4 - *Kinhin*

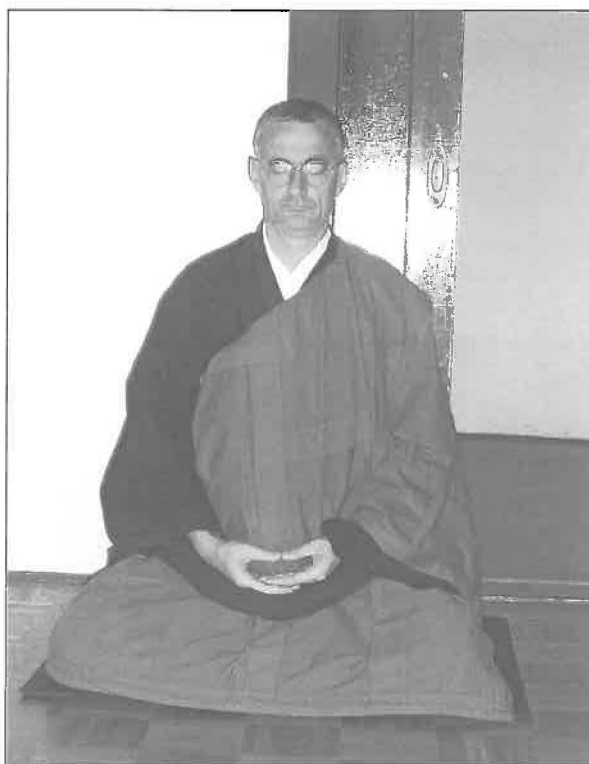
Obr. č. 5 - Vliv duševního stavu na produkci mozkových vln (Hirai, 1997, s. 17)

Obr. č. 6 - Rozdíly v dýchání za běžné denní aktivity a při zazenu (Hirai, 1997, s. 105)

Obr. 1 (text: s. 44)



Obr. 2 (text: s. 48)



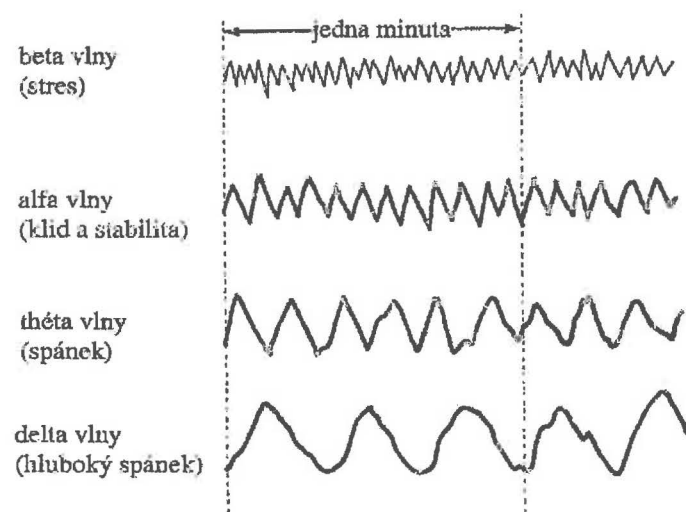
Obr. 3 (text: s. 48)



Obr. 4 ( text: s. 49)

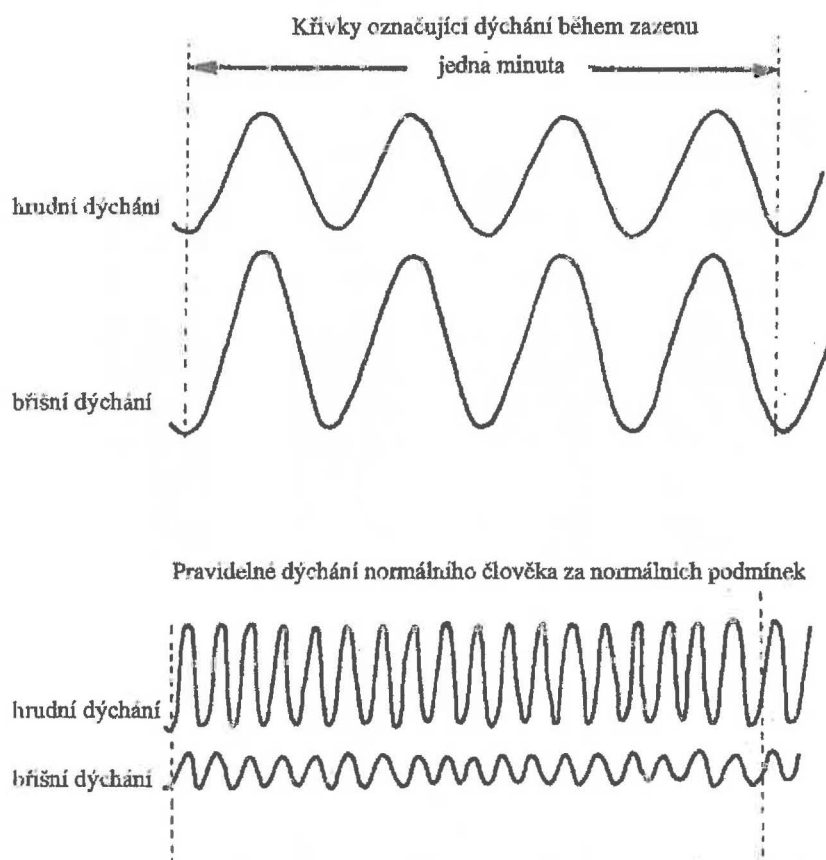


Obr. 5. (text: s. 61)



Změny v duševním stavu ovlivňují druh produkovaných mozkových vln.

Obr. 6 ( text: s. 66)



Během zazení se počet dechů za minutu snižuje. Břišní dýchání je hlubší a počet dechů je výrazně snížený.